

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра

\_\_\_\_\_ Д.Л.Пиневиц

«28 июля» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Регистрационный номер № 095-0619



МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ЛИЦАМИ

Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:

Государственное учреждение «Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья»

АВТОРЫ:

к.м.н., доцент Кралько А.А. к.м.н., доцент Григорьева И.В., Ананич П.А.

Минск, 2019

В настоящей инструкции по применению (далее – инструкция) изложен метод комплексной медицинской профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними лицами (далее – МКМП), использование которого позволяет снизить вероятность возникновения синдрома зависимости от алкоголя и наркотических веществ у несовершеннолетних лиц и минимизировать негативные медицинские и социальные последствия употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ).

Инструкция предназначена для врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов, психологов.

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

употребление психоактивных веществ с вредными последствиями (F 10.1 – F19.1);

употребление психоактивных веществ как проблема, связанная с образом жизни (Z72.0 - Z72.2).

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

синдром зависимости от психоактивных веществ (F10.2 - F19.2);  
психотические формы психических расстройств; отсутствие готовности к сотрудничеству.

### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ**

Бумажные бланки с тестом AUDIT для самостоятельного заполнения, персональный компьютер, мультимедийная установка (проектор и экран), презентации об употреблении ПАВ и его последствиях.

## ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТОДА

Метод включает четыре комплекса занятий, направленных на снижение вероятности возникновения у несовершеннолетнего лица синдрома зависимости от психоактивных веществ, на выявление причин и условий, способствующих его возникновению и распространению.

Занятия сгруппированы в четыре модуля: здоровьесберегающий; личностно-ориентированный; личностно-нормативный; медико-социальный.

Первый комплекс состоит из 4 занятий и предназначен для несовершеннолетних лиц с отсутствием употребления ПАВ.

Второй комплекс состоит из 4 занятий и предназначен для несовершеннолетних лиц, у которых был установлен факт однократного употребления ПАВ.

Третий комплекс состоит из 7 занятий и предназначен для несовершеннолетних, для которых характерно эпизодическое употребление ПАВ.

Четвертый комплекс состоит из 7 занятий и предназначен для работы с несовершеннолетними, систематически употребляющими алкоголь.

Структура занятий для каждого из четырех комплексов представлена в таблице, полное описание – в приложении.

Таблица. Структура занятий

Модули	Группы			
	1	2	3	4
	Несовершеннолетние лица с отсутствием употребления ПАВ	Несовершеннолетние, имеющие опыт однократного употребления ПАВ	Несовершеннолетние с эпизодическим употреблением ПАВ	Несовершеннолетние с систематическим употреблением ПАВ
<b>1. Здоровье-сберегающий модуль</b>	Занятие 1 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Знакомство» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Преимущества здорового образа жизни» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 1 <i>Продолжительность 2-2,5ч.</i> Упражнение «Знакомство» Упражнение «Мои цели» Упражнение «Преимущества здорового образа жизни» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 1 <i>Продолжительность 2-2,5ч.</i> Упражнение «Знакомство» Упражнение «Нарисуй себя в виде любого предмета» Упражнение «Преимущества здорового образа жизни» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 1 <i>Продолжительность 2-2,5ч.</i> Упражнение «Знакомство» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Нарисуй себя в виде любого предмета» Упражнение «Преимущества здорового образа жизни» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»
			Занятие 2 <i>Продолжительность 2-2,5ч.</i> Упражнение «Атомы» Упражнение «Кто я?» Упражнение «Послание миру» Упражнение «Мои цели» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 2 <i>Продолжительность 2-2,5ч.</i> Упражнение «Атомы» Упражнение «Кто я?» Упражнение «Послание миру» Упражнение «Мои цели» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»

<b>2. Личностно-ориентированный модуль</b>	<p>Занятие 2 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Комплимент» Упражнение «Круг субличностей» Упражнение «Зонт в непогоду» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 2 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Комплимент» Упражнение «Круг субличностей» Упражнение «Зонт в непогоду» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 3 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Комплимент» Упражнение «Круг субличностей» Упражнение «Зонт в непогоду» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 3 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Комплимент» Упражнение «Круг субличностей» Упражнение «Аэростат» Упражнение «Ресурсы» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>
			<p>Занятие 4 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Поиск сходства» Упражнение «История моего будущего» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 4 <i>Продолжительность: 2 ч.</i> Упражнение «Поиск сходства» Упражнение «История моего будущего» Упражнение «Зонт в непогоду» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>
<b>3. Личностно-нормативный модуль</b>	<p>Занятие 3 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Совместный счет» Упражнение «Декларация о правах» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 3 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Совместный счет» Упражнение «Декларация о правах» Упражнение «Триптих» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 5 <i>Продолжительность: 1,5 ч.</i> Упражнение «Совместный счет» Упражнение «Аукцион идей» Упражнение «Декларация о правах» Упражнение «Триптих» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>	<p>Занятие 5 <i>Продолжительность: 2 ч.</i> Упражнение «Совместный счет» Упражнение «Аукцион идей» Упражнение «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» Упражнение «Триптих» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»</p>

<b>4. Медико-социальный модуль</b>	Занятие 4 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Пожелания» Упражнение «Волшебная рука» Упражнение «Против течения и по течению» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 4 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Пожелания» Упражнение «Пинг-понг» Упражнение «Против течения и по течению» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 6 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Пожелания» Упражнение «Волшебная рука» Упражнение «Против течения и по течению» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 6 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Пожелания» Упражнение «Волшебная рука» Упражнение «Пинг-понг» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»
			Занятие 7 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Подарок» Упражнение «Пинг-понг» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»	Занятие 7 Продолжительно сть: 1,5 ч. Упражнение «Настроение» Упражнение «Трудная ситуация» Упражнение «Против течения и по течению» Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Упражнение «Рефлексия полученного опыта»

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ И ОШИБОК ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДА И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

При применении МКМП важно соблюдать принцип добровольного информированного согласия. При принудительном применении метода возможен обратный эффект. Несовершеннолетние могут иметь собственное представление о взаимодействии и сохранять деструктивные стереотипы поведения, позволять себе отклоняться от правил (демонстрировать нежелание участвовать и проявлять протестные формы к изменению своего поведения, проявляющиеся пассивностью, агрессией,

провокацией, ранимостью, склонностью к тревоге, внутренним противоречиям). Целесообразным являются следующие подходы: проведение индивидуальной разъяснительной беседы о недопустимых формах поведения и проведение краткосрочных психокоррекционных вмешательств. В процессе беседы предлагаются возможные варианты решения возникших проблемных вопросов.

**Структура и содержание занятий метода  
комплексной медицинской профилактики употребления  
психоактивных веществ несовершеннолетними лицами**

**1. Здоровьесберегающий модуль**

*Упражнение «Знакомство»*

*Цель:* создание доверительной атмосферы, выявление ожиданий участников от тренинговой работы. *Время:* 30 минут. *Материалы:* стикеры, цветные карандаши. *Инструкция:* «Добрый день! Я попрошу каждого из Вас взять стикер, написать на нем свое имя, а затем каждый из Вас представится и расскажет о своем любимом занятии, а также о том, чего он ждет от нашей совместной работы».

*Упражнение «Ассоциации»*

*Цель:* установление детерминант употребления ПАВ и отказа от них. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, 1 лист А2, ручки. *Инструкция:* «Каждому из Вас будет необходимо написать как можно больше ассоциаций к словам: 1) наркотики; 2) алкоголь; 3) табак». Затем все ассоциации поочередно перечисляются участниками, фиксируются ведущим на ватмане и обсуждаются в группе. Ведущий задает участникам уточняющие вопросы: «Почему именно такая ассоциация?», «С чем это может быть связано?» и т.д.

*Упражнение «Мои цели»*

*Цель:* формирование ответственного поведения и установки на отказ от употребления ПАВ. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:* «Плыть по течению всегда легче, чем против него. Противостоять давлению всегда тяжело, но если ты твердо знаешь чего хочешь достичь, ты сможешь преодолеть любые препятствия. Следующее упражнение поможет задуматься нал собственными жизненными целями. Каждый из вас получит по 3 бумажки. На них необходимо написать по 3 цели (по 1 на листке), к которым вы стремитесь в жизни, то, чего вы хотели бы достичь. Это могут быть материальные или духовные ценности, собственные чувства или отношения с окружающими». Когда все напишут, тренер предупреждает: «Далее я буду выступать в роли эксперта. Вы должны прислушаться к моим указаниям. Наркологи и психологи утверждают, что алкоголь губит:

1. Деньги, поэтому отдайте мне те карточки, где написано слово «деньги». (Рвет все по очереди).
2. Время. Отдайте время.
3. Здоровье.
4. Характер.
5. Независимость.
6. Чувства.
7. Самоуважение.
8. Уважение окружающих.
9. Спокойствие.
10. Благополучие семьи.

11. Душу, приводя к сумасшествию.

12. Наконец губит саму жизнь.

*Обсуждение.* Участники высказывают свои переживания и ощущения критической ситуации уничтожения жизненных ценностей. *Обсуждение.* Что можно сделать, чтобы не потерять свои жизненные ценности? Что было для вас самым важным на занятии? Было ли что-то неожиданным? Что еще вы хотите сказать здесь присутствующим?

#### *Упражнение «Преимущества здорового образа жизни»*

*Цель:* формирование осознания преимуществ здорового образа жизни и степени своей личной ответственности за решение проблемы потребления ПАВ. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А3, журналы с иллюстрациями, ножницы, клей-карандаш. *Инструкция:* «Сейчас Вы должны будете разделиться на 2 равные по количеству человек группы. Каждая из подгрупп должна будет подготовить коллаж на тему «Реклама здорового образа жизни», а затем каждая из групп представит свой коллаж».

#### *Упражнение «Нарисуй себя в виде любого предмета»*

*Цель:* знакомство, создание доверительной атмосферы, выявление личностных черт характеристик участников тренинга. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, цветные карандаши. *Инструкция:* «Сейчас я попрошу каждого из Вас подумать о том, с каким предметом Вы бы могли себя ассоциировать. Если бы Вас превратили в предмет, то кем бы Вы стали? Каждый должен нарисовать этот предмет, а затем поочередно представить группе, описав при этом его характеристики».

#### *Упражнение «Атомы»*

*Цель:* создание благоприятной психологической атмосферы, настрой на работу. *Время:* 10 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* «Представим себе, что все мы - атомы. Атомы выглядят так (ведущий показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться о комнате, и я время от времени буду называть какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы - по три в каждой».

#### *Упражнение «Кто я?»*

*Цель:* создание доверительной атмосферы, выявление спектра социальных ролей, идентичности, уровня притязаний и потенциальных психологических ресурсов участников тренинга. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, ручки.

*Инструкция:* «Сейчас я попрошу каждого из Вас взять листок и написать на нем 10 предложений, отвечающих на вопрос: «Кто я?», а затем каждый по очереди представит написанное группе».

#### *Упражнение «Послание миру»*

*Цель:* формирование осознания меры своей личной ответственности за решение проблемы потребления ПАВ. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А2, маркеры.

*Инструкция:* «Сейчас Вы должны разделиться на 2 равные по количеству человек группы. Каждая из подгрупп должна будет подготовить проект

«Предотвращение употребления ПАВ среди молодежи». Я прошу Вас подготовить речь для представления проекта, лозунги, нарисовать плакаты со схемой действия. В остальном Вам предоставляется полная свобода выбора мер предупреждения употребления ПАВ».

#### *Упражнение «Рефлексия полученного опыта»*

*Цель:* рефлексия, осознание того, что дала работа каждому из участников, закрепление мотивации на участие в программе, знакомство с особенностями собственной личности и других участников группы. *Время:* 10 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:*

«Вам необходимо подумать о том, что именно Вы вынесли для себя из сегодняшнего занятия, какие выводы сделали. Затем запишите по пунктам то, что считаете значимым». Затем каждый по очереди делится своими впечатлениями.

## 2. Личностно-ориентированный модуль

#### *Упражнение «Комплименты»*

*Цель:* закрепление мотивации на участие в программе, знакомство с особенностями собственной личности и других участников группы. *Время:* 30 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* «Вам необходимо разбиться на пары. В каждой паре участники по очереди рассказывают о себе что-то хорошее. Затем каждая пара должна положительно представить друг друга группе».

#### *Упражнение «Круг субличностей»*

*Цель:* формирование «Я-концепции», осознание сторон собственной личности, выработка их принятия и позитивного отношения к себе. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:* «Нарисуйте круг, разделите его на шесть секторов. Перечислите на листе бумаги все сокровенные желания, приходящие Вам в голову (иметь много денег, быть общительным и т.п.). Выберите из списка шесть самых важных для Вас желаний. Дайте им названия (умник, бездельник и т.д.). Затем ведущий резюмирует, что не бывает плохих и хороших характеров, почти у каждого из нас есть слабые места, которые нам необходимо знать. Зная свой характер, человек может научиться использовать его в своих целях».

#### *Упражнение «Зонт в непогоду»*

*Цель:* анализ имеющихся внешних ресурсов, потенциальных копинг-стратегий. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:* Ведущий говорит участникам о том, что у всех есть внутренние ресурсы - особые качества, способности, умения, которые могут помочь в осуществлении желаний, - но этого недостаточно для полной и скорейшей реализации планов: иногда необходима именно внешняя поддержка в лице: других людей (родных, друзей, знакомых и др.); вымышленных персонажей (любимых героев книг, фильмов, компьютерных игр и др.); людей, реально существующих, но не взаимодействующих с нами напрямую (представителей шоу-бизнеса, власти, спортсменов, актеров и др.). Кроме того, внешней поддержкой иногда может служить изменение жизненных обстоятельств, например: смена места жительства, смена образа жизни (реорганизация жизненного пространства и др.). Нельзя не отметить в качестве внешней поддержки и собственную деятельность человека, включая его образование, достижения в

профессиональной сфере, а также привычки, увлечения, интересы.

Участникам предлагается осмыслить, что из перечисленного (а возможно, еще многое другое) имеет для них индивидуальную значимость, поразмышлять о важности внутренних и внешних резервов. Ведущий достает и раскрывает в центре группового пространства зонт, просит участников подумать, что или кто может быть для них символическим зонтом, позволяющим справиться с возникшими трудностями, реализовать запланированное и двигаться дальше. Затем в качестве примера рассказывает о том, что является его зонтом, и передает зонт по кругу.

#### *Упражнение «История моего будущего»*

*Цель:* развитие способности к анализу установок, ценностных смыслов, психологических защит в процессе работы с индивидуальным жизненным сценарием. *Время:* 60 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:* ведущий делит группу на две подгруппы (по 5 человек). Обращаясь к участникам, ведущий просит их представить свое будущее. Участникам дается задание: поочередно (по одному предложению) написать связный рассказ о будущем. Ведущий уточняет, что необходимо сделать 5 «кругов» и последний участник завершает общий рассказ. По окончании работы участники в каждой группе обсуждают написанный текст. Затем ведущий просит каждого автора выписать отдельно свои предложения из рассказа для индивидуального анализа.

Вопросы для обсуждения:

Какова основная тема вашего индивидуального текста?

В чем заключается ценностный (явный или скрытый) смысл вашего «послания» из будущего?

Какие чувства вы испытывали, когда прочитали свою часть текста?

Какова тематика «реализованных планов» в вашем тексте (какие желания нашли отражения в вашем сценарии)?

Каких фигурантов вы ввели в общий рассказ (мужчины, женщины) и каково ваше отношение к ним (позитивное или негативное; ироничное)?

Какие глаголы вы использовали в тексте (обратить внимание на повторы; время, в котором используются данные слова; эмоциональный фон)?

Присутствует ли в вашем тексте повторный момент (обратить внимание на характер изменений позитивного и негативного)?

Есть ли в вашем тексте вопросы (к кому они обращены, их содержание)?

Каков интонационный фон последнего предложения?

Какие чувства вы испытывали в заключительной части работы над текстом?

#### *Упражнение «Аэростат»*

*Цель:* развитие рефлексивного мышления, анализ имеющихся личностных ресурсов и теневых сторон личности. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:*

Ведущий предлагает участникам представить себе полет на большом воздушном шаре - аэростате: «Совсем далеко - земля, прозрачное синее небо. Впереди - только будущее, с которым так много связано, ведь у каждого человека есть желания и мечты. Ведущий предупреждает участников: для того, чтобы ускорить осуществление желаний, необходимо четко осознавать, что будет попутным ветром для достижения планов, а что, как мешок с песком, лишь затруднит движение воздушного шара навстречу завтрашнему дню». Ведущий просит участников

подумать над тем, какие качества их характера будут мешать реализации желаний, и записать их, а затем составить список качеств (способностей, умений), которые, напротив, помогут осуществлению задуманного. Ведущий предлагает выбрать по одному качеству из каждого списка, которые являются, на взгляд этого участника, доминирующими. Эти качества и станут Именами попутному ветру и наибольшему препятствию - мешку с песком каждого из участников.

Вопросы для обсуждения:

Какие качества помогают достичь Вам целей в жизни?

Какие качества препятствуют достижению Ваших целей?

Какая из групп качеств, позитивная или негативная, влияет на Вашу жизнь сильнее?

Или обе группы взаимно подавляют друг друга?

Исходя из полученных Вами данных, каков Ваш жизненный сценарий?

Вы движетесь навстречу своим целям? Вы зависли на воздушном шаре, находитесь на одном месте?

Ваш шар летит вниз?

#### *Упражнение «Ресурсы»*

*Цель:* повышение уверенности в себе, позитивная переоценка своего жизненного опыта. *Время:* 30 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигать поставленные цели, например, спортивных достижений или успехов в учебе. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников выполняться в микрогруппах.

Как правило, выделяются такие группы ресурсов.

1. Внутренние: личностные, интеллектуальные, и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижения поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека и др.) время работы 25-30 минут, а затем презентация композиций.

#### *Упражнение «Поиск сходства»*

*Цель:* сплочение группы для создания доверительного общения в ходе тренинговой работы. *Время:* 20 минут. *Материалы:* мяч или мягкая игрушка. *Инструкция:* группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мяч, небольшая мягкая игрушка и т.д.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-либо области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т.п.

### *Упражнение «Рефлексия полученного опыта»*

*Цель:* рефлексия, осознание того, что дала работа каждому из участников, закрепление мотивации на участие в программе, знакомство с особенностями собственной личности и других участников группы. *Время:* 10 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:*

«Вам необходимо подумать о том, что именно Вы вынесли для себя из сегодняшнего занятия, какие выводы сделали. Затем запишите по пунктам то, что считаете значимым». Затем каждый по очереди делится своими впечатлениями.

## **3. Личностно-нормативный модуль**

### *Упражнение «Совместный счет»*

*Цель:* развитие групповой сплоченности и формирование умения скоординировать совместные действия. *Время:* 20 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* задание очень простое: следует всего лишь сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит: «один», кто-то другой - «два» и т.д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми (открывать их можно только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует счет в каждой попытке. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

### *Упражнение «Декларация о правах»*

*Цель:* актуализация и закрепление ассертивной модели поведения у подростков.

*Время:* 30 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* группа делится на две подгруппы, каждой из них предлагается написать «Декларацию о правах». На выполнения задания дается 15-20 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей декларации с основными критериями:

1. Права человека не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление прав зависит от самого человека.

Затем в театрализованной форме проводится презентация прав, предложенных первой группой разработчиков. Вторая подгруппа исполняет роль «Конституционной комиссии». Принятые предложения фиксируются на доске (пример ниже).

Вы имеете право:

Судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя.

Не оправдываться и не извиняться за свое поведение.

Решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы.

Передумать, изменить свое решение.

Делать ошибки и отвечать за них.

Сказать: «Я не знаю», «Я не понимаю», «Нет», «Меня не интересует...».

Не зависеть от того, как к вам относятся другие.

Быть нелогичным в принятии решения.

Затем проводится обсуждение, где отмечается связь между уважением прав других людей и декларированием собственных прав. В конце каждый участник заключает контракт с самим собой с перечислением прав, которые стремится реализовать, тем самым закрепляется его поведенческая модель.

#### *Упражнение «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»*

*Цели:* познакомить участников с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание); отработка навыков стратегии избегания. *Время:* 60 мин. *Материалы:* ватман, бумага, ручки, фломастеры. *Инструкция:* существует три основные стратегии преодоления проблемных ситуаций. К ним относят: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Две первые стратегии мы уже обсуждали. Стратегия избегания – это стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, переключиться на другой вид деятельности. «Мозговой штурм» (20 мин.). Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать. Ситуации записываются на листе бумаге. Обсуждение (40 мин.). Участники группы работают независимо, записывая на листочках свои самые заоблачные мечты и самые серьезные опасения. Затем, когда большинство участников справится с заданием, они разбиваются по парам и вместе обсуждают свои записи, потом все возвращаются в круг, и каждый подросток рассказывает о работе своего партнера для всех. Обратная связь приветствуется. Упражнение завершается несколькими комментариями ведущего относительно следующих вопросов: насколько похожи высказанные надежды и опасения, и насколько важно понимать точку зрения другого человека.

#### *Упражнение «Рефлексия полученного опыта»*

*Цель:* рефлексия, осознание того, что дала работа каждому из участников, закрепление мотивации на участие в программе, знакомство с особенностями собственной личности и других участников группы. *Время:* 10 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:*

«Вам необходимо подумать о том, что именно Вы вынесли для себя из сегодняшнего занятия, какие выводы сделали. Затем запишите по пунктам то, что считаете значимым». Затем каждый по очереди делится своими впечатлениями.

## **4. Медико-социальный модуль**

#### *Упражнение «Пожелания»*

*Цель:* введение в атмосферу тренинга. *Время:* 20 минут. *Материалы:* не требуются.

*Инструкция:* «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

#### *Упражнение «Волшебная рука»*

*Цель:* достижение более глубокого понимания себя на основе обратной связи.  
*Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, цветные карандаши. *Инструкция:* участникам группы раздаются листы бумаги, где каждый сверху пишет свое имя, а затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу, и другие участники могут написать на них между пальцами другие качества, которые присущи тому, чья это ладошка. Вопросы для обсуждения.

Легко ли было описать свои качества и качества других?

Что нового ты узнал о себе?

При обсуждении акцент делается на том, что есть доля правды о нас, и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

#### *Упражнение «Против течения и по течению»*

*Цель:* предоставить участникам группы возможность на психофизиологическом уровне пережить опыт движения «по течению» и «против течения», стимулирующий осмысление того, что в жизни каждого человека бывают периоды везения и невезения, каждый из которых представляет ценность для человека. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, цветные карандаши. *Инструкция:* ведущий просит участников представить, что в будущем им предстоит двигаться как против течения, преодолевая различные негативные факторы и условия жизни, так и по течению, используя благоприятные возможности и обстоятельства.

Под руководством ведущего группа с помощью стульев выстраивает «жизненный путь» не более 1,5 м. Затем ведущий просит каждого из участников по отдельности пережить опыт движения против течения, преодолевая пространство препятствующих его движению людей. При этом другие участники должны играть роль препятствий на этом пути. Они не могут останавливать участника, движущегося по «жизненному пути», используя руки, однако, они могут загоразивать ему пространство своими телами. Поскольку участники, движущиеся по «жизненному пути», могут не справляться со «встречным потоком» при первых попытках, каждый из них может попробовать двигаться против течения несколько раз, до получения позитивного опыта.

Затем ведущий просит участников проиграть ситуации движения по течению. Каждый участник должен пережить опыт движения в потоке людей, приближающих его к некой цели. В процессе выполнения этой части задания, группа создает своеобразный поток событий, который несет человек к намеченной цели, а сам человек определяет желаемую для него силу этого потока.

Вопросы для обсуждения.

Какие чувства и мысли возникли у вас во время выполнения упражнения?

Какую пользу приносят человеку периоды везения и невезения?

#### *Упражнение «Пинг-понг»*

*Цель:* обучение методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию. *Время:* 20 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* «Сейчас мы освоим еще одну формулу асертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг – это игра, где мяч отскакивает от противника и снова направляется к нему. Это – основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть

вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить».

Например:

- Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- Да, я часто делаю это.

Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

1. Нельзя быть такой занудой.
  2. Ты помешана на опасностях. У тебя просто паранойя.
- Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).  
Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

1. У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах.
2. Вечно тебе больше всех надо!

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

#### *Подведение итогов*

Ассертивные приемы – очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, используя их, вы должны говорить совершенно спокойно и выглядеть так же – иначе их смысл исказится, и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и с кем вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение помогает поступать уверенно и с наилучшим результатом. Но, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации.

#### *Упражнение «Подарок»*

*Цель:* введение в атмосферу тренинга. *Время:* 20 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* участники встают в круг: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, цветок, ежик).

#### *Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»*

*Цель:* актуализация психологических ресурсов личности. *Время:* 40 минут. *Материалы:* листы А4, цветные карандаши. *Инструкция:* «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства: все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос:

«Почему я заслуживаю уважения?»

*Упражнение «Настроение»*

*Цель:* введение в атмосферу тренинга. *Время:* 20 минут. *Материалы:* не требуются. *Инструкция:* «Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая будет отражать его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем свое настроение изобразит следующий участник».

*Упражнение «Трудная ситуация»*

*Цель:* практическая отработка навыков асертивного противостояния негативному давлению. *Время:* 80 минут. *Материалы:* карточки с описанием ситуаций – по одной карточке на каждую тройку участников. Содержание карточек.

1. Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег, – которых он уважает. Они предлагают Алексею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, т. е. избить его. Алексей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как он осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Алексею?

2. Володя – новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

3. Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей – Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт – это выпить грамм 100–200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебе пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

4. Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

5. Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите?

*Обсуждение*

После каждой сценки. Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?

В конце упражнения. Чем именно вам было полезно это упражнение?

*Упражнение «Рефлексия полученного опыта»*

*Цель:* рефлексия, осознание того, что дала работа каждому из участников, закрепление мотивации на участие в программе, знакомство с особенностями собственной личности и других участников группы. *Время:* 10 минут. *Материалы:* листы А4, ручки. *Инструкция:*

«Вам необходимо подумать о том, что именно Вы вынесли для себя из сегодняшнего занятия, какие выводы сделали. Затем запишите по пунктам то, что считаете значимым». Затем каждый по очереди делится своими впечатлениями.