

**Из опыта работы психолога по формированию у подростков
жизненного стиля без употребления психоактивных веществ.**

Канайбекова А.Е., педагог-психолог

филиала № 2 ГОБУ НОЦППМС

Утева С.М., педагог-психолог

филиала № 2 ГОБУ НОЦППМС

Подростковый возраст является тем периодом, когда особенно остро необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма, курения, употребления наркотиков. Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации, поэтому перед взрослыми встает задача необходимости предупреждения начала «экспериментирования» с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения подростков навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. Кроме того, особенностью подросткового возраста является повышенная потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, именно у подростков обостряется реакция на мнение значимой референтной группы; усиливается чувство собственного достоинства и максимализма, поэтому в этот период особенно важно развитие социально-психологических навыков, позволяющих формировать собственную позицию, обсуждение с ними тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один (отношения с родителями, друзьями, педагогами и т.д.).

Еще одной немаловажной особенностью подросткового возраста является формирование особой системы ценностей, активное

переосмысление и переоценивание накопленного опыта, в результате чего вырабатываются ценностные основания, и, как следствие, отношение к людям, обществу, миру и к своему месту в нем [2,3,5].

Таким образом, именно в подростковом возрасте возможно консолидировать усилия всех специалистов, родителей, чтобы жизненный сценарий будущего гражданина имел положительный прогноз. Вместе с тем, наш опыт работы с подростками свидетельствует о том, что не всегда это происходит именно так.

Социологические исследования констатируют, что в подростковой среде на первый план выходит злоупотребление пивом и слабоалкогольными коктейлями, кроме того, отмечается факт снижения возрастной границы употребления ПАВ в школьной среде [7]. Сегодня употребление ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения. Это, в свою очередь, приводит к очередному “витку” количественных показателей.

Проведенный нами опрос в сентябре 2016 года среди подростков образовательных организаций Валдайского района свидетельствует о том, что употребление алкоголя возросло на 8 % по сравнению с результатами того же опроса в марте – апреле 2015 года. Выявление отношения к курению у подростков данной группы также имеет тенденцию к повышению на 11%.

Прогноз распространения вредных привычек среди подростков, по результатам анкетирования педагога – психолога ГОБУ НОЦППМС Канайбековой А.Е. на ближайшие годы неблагоприятен. Положение дел осложняется отсутствием системы взаимодействия заинтересованных организаций и ведомств с родителями, низким уровнем досуговой и социальной активности детей и молодежи.

Динамика роста употребления ПАВ среди подростков побудила нас пересмотреть как содержательную часть реализуемых профилактических программ, так и их организационную структуру.

С этой целью нами была разработана «Программа мотивации подростков на формирование жизненного стиля без употребления психоактивных веществ», основу которой составила авторская программа И.И. Хажжилиной [5].

Реализация программы проходила на базе ГАПОУ «Колледж сервиса и управления» г.Валдай в феврале – декабре 2015 года и в сентябре - декабре 2016 года.

Занятия, которые мы проводили с подростками, разделены на четыре блока:

- лично - мотивационный (цель блока - осознание личностных особенностей);*
- стресс-преодолевающий (цель блока - обучение навыкам преодоления стрессов и разрешение проблем);*
- социальной и коммуникативной компетенции (цель блока - развитие навыков общения: эмпатии, социально-поддерживающего поведения);*
- развитие личностных ресурсов и навыков здорового жизненного стиля.*

Известно, что референтная группа для подростков – сверстники [5], поэтому к проведению занятия привлекались волонтеры из среды самих подростков.

Стержневым понятием курса является понятие «единого целого». В ходе проведения занятий мы говорили с подростками о том, что здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей, и все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Поэтому так важен каждый из аспектов здоровья, поскольку именно он оказывает влияние на все остальные компоненты здоровья [1]. Сотрудничество с подростковым психиатром-наркологом в ходе проведения занятий обеспечило компетентное информирование подростков о пагубном влиянии ПАВ на развитие растущего организма.

Мы постарались максимально разнообразить формы проведения занятий: это и тренинги, дискуссии, беседы, мини – лекции, элементы групповой и индивидуальной психотерапии.

Если говорить о структуре занятий, то коротко ее можно представить в следующем виде:

- начало занятия: приветствие членов группы в атмосфере доброжелательности и доверия друг другу. Участники группы должны почувствовать себя уютно и комфортно, что даёт им возможность настроиться на совместную работу. Для этого используются различные игровые упражнения, способствующие раскрепощению участников программы, снижению уровня тревожности, а также появлению групповой сплочённости и чувства безопасности;
- работа по теме: концентрация внимания участников на определённой проблеме. На данном этапе нами используются яркие примеры из жизни, поощряется открытое выражение участниками своих чувств и мыслей. Одна из основных задач – установление групповой динамики, на основе которой должны развиваться межличностные отношения в группе;
- завершение работы. Основная задача ведущего заключается в формировании у участников группы умений адекватного эмоционального реагирования в процессе рефлексии занятия.

Проведенная профилактическая работа с группой подростков дала возможность сформировать у них предпосылки к здоровому жизненному образу, сформировала у них новые успешные стратегии поведения, раскрыла личностные ресурсы, препятствующие употреблению ПАВ; заставила задуматься о последствиях употребления ПАВ. Подростки получили опыт самоанализа своих действий и поступков, получили представление о своем положительном «образе Я», овладели технологией составления целевого плана, научились самостоятельно принимать обдуманые решения в нестандартных поведенческих ситуациях.

Живой, активный диалог с подростками, открытость в общении, партнерское взаимоотношение на занятиях, доходчивость в подаче новой информации сыграли важную роль в успешности реализации программы.

Если в начале занятий лишь 8% подростков считали, что употребление ПАВ опасно для организма, а 36 % для жизни человека, то по окончании курса большинство обратили внимание на то, что любая проба ПАВ: сигарета, спиртное или наркотик, составят вред здоровью человека.

Мы глубоко убеждены в том, что профилактика вредных привычек – это не обсуждение вредности и отдаленных печальных последствий употребления ПАВ, не запугивание подростков страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Литература:

1. Дилтс Р. Убеждения - путь к здоровью [Текст]/Р.Дилтс. - М., 2000. - 22с.
2. Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей [Текст]/ Н.С. Лейтес. - М., 1991. -279 с.
3. Максимова Н.О. О склонности подростков к аддиктивному поведению [Текст] / Н.О. Максимова//Психологический журнал. - 1996. -№3. -С .149-152.
4. Программа И.И. Хажилиной «Программа мотивации подростков на формирование жизненного стиля без употребления психоактивных веществ»
5. Солодова Г.Г. Возрастные особенности развития и воспитания личности [Текст]: учеб. пособие: / Г.Г.Солодова, С.П.Зуева, Е.В.Филатова, Л.Е.Галаганова, В.В.Патрина. -Кемерово: Кузбасвузиздат, 2002. - 120 с.