

Марковских А.В.

Психологический тренинг, как инструмент формирования установок трезвого образа жизни у подростков

Современный этап развития нашего общества ставит перед психологами и педагогами новые задачи.

По данным статистики, средний возраст подростков, в котором они начинают употреблять алкоголь, 14 лет. Сам по себе подростковый алкоголизм начинает формироваться в возрасте 13-18 лет. Если у взрослого человека переходный период от пьянства к алкоголизму занимает 5-10 лет, то у подростка этот путь значительно меньше и короче примерно в 4 раза.

[1]

Источник: статья «Проблема алкоголизации и наркомании среди молодёжи», <http://works.doklad.ru/view/JX6SUoMJUi8/all.html>, раздел 1.

Это связано с физиологическими и психологическими особенностями организма и психики подростков. Не менее остро обстоит ситуация и с другими видами психоактивных веществ.

Подростковый возраст – это время, когда человек пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Поэтому в данный период родителям и педагогам очень важно использовать все доступные ресурсы, чтобы помочь в личностном самоопределении, социализации, выборе ценностных ориентаций, в частности трезвого образа жизни. Сформировать понимание значимости трезвости для саморазвития, самоопределения, личностного и профессионального становления. Сделать акцент на преимуществах трезвого образа жизни, важности сохранения неизменного сознания для адекватной оценки жизненных ситуаций, правильной адаптации в физическом и социальном плане.

Если же этого не делать целенаправленно и системно, то подросток с большой долей вероятности, может попасть под негативное влияние: интернета, средств массовой информации, телевидения, сверстников, употребляющих психоактивные вещества или дилеров, распространяющих наркотики.

Психоактивное вещество (ПАВ)— любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния, иногда вплоть до изменённого состояния сознания. Эти изменения могут носить как положительный, так и отрицательный характер. [2]

Психоактивные вещества, запрещённые законодательством или вызывающие привыкание, в русском языке часто называются наркотиками.

Одним из эффективных инструментов в формировании установок трезвого образа жизни, является психологический тренинг.

Психологический тренинг позволяет:

- моделировать реальные жизненные ситуации, в том числе склонению к употреблению ПАВ ;
- отрабатывать алгоритм действий направленных на конструктивный отказ от ПАВ;
- формировать навыки и умения управления своими эмоциями в стрессогенных и опасных ситуациях;
- проводить групповой анализ ошибочных действий подростков в проблемной ситуации и предоставление конструктивной обратной связи;
- формировать навыки трезвого здорового образа жизни;
- учить осознать участниками психологического тренинга возможные последствия, связанные с формированием химической зависимости;
- развивать коммуникативные навыки.

- 70% времени тренинга отводится на практическую отработку умений и навыков.

Таким образом:

- облегчается восприятие нового материала;
- шире используется опыт слушателей, участники тренинга имеют возможность сравнить свой опыт, определить его эффективность, познакомиться с опытом своих сверстников и взять на вооружение продуктивные приемы и подходы;
- в ходе групповых обсуждений появляется необходимость самостоятельно обосновывать свою точку зрения;
- слушатели получают возможность более четко увидеть модели эффективного и неэффективного поведения и соотнести их с теми образцами поведения, которые они привыкли демонстрировать в своей жизни.

Какие ситуации можно рассматривать в качестве типовых на психологическом тренинге, посвященном навыкам противодействия вовлечению в наркопотребление и формированию навыков трезвого образа жизни?

Прежде всего, необходимо отметить, что очень часто подростки прибегают к потреблению психоактивных веществ через хорошо знакомых людей или друзей.

Кроме того, существует ряд мифов о психоактивных веществах и их безвредности, веря в которые подростки также делают грубые и порою непоправимые ошибки, начав их употреблять.

Например:

- «В жизни все нужно попробовать, в том числе и наркотики».
- «Я не собираюсь становиться наркоманом, просто хочу попробовать».
- «Наркотики, применяемые в медицин, безвредны».
- «Наркомания – это удел низших слоев общества. Меня это не касается».

Поэтому на психологическом тренинге целесообразно использовать кейсы, которые предполагают наличие той проблемной жизненной ситуации (с учетом вышеперечисленных факторов), в которой подросток должен принять единственно правильное решение, отказавшись от первой пробы того или иного психоактивного вещества.

Как вариант:

- предложение дилера бесплатно попробовать то или иное психоактивное вещество;
- предложение друга или подруги попробовать то или иное психоактивное вещество и получить удовольствие (удовлетворить любопытство);
- предложение «на слабо» компании молодых людей попробовать то или иное психоактивное вещество;
- предложение одноклассников не отрываться от коллектива и попробовать то или иное психоактивное вещество вместе с ними, др.

Кейсы сформированы исходя из опыта работы автора статьи в наркологической клинике по оказанию психологической помощи химически зависимым людям по преодолению психологической зависимости от психоактивных веществ (опыт вовлечения пациентов клиники в процесс употребления ПАВ) и опыта работы по проведению тренингов с подростками.

Кроме того, в качестве практических заданий, отрабатываемых на психологическом тренинге, целесообразно включать ситуации, формирующие и закрепляющие навыки трезвого образа жизни. Такие ситуации могут включать отстаивание трезвеннической позиции, с пояснением того, какие блага она принесет конкретной личности; ситуации по

переключению внимания сверстников, желающих попробовать алкоголь, на конструктивную интересную деятельность или ситуации, где нужно быстро организовать досуг. Эффективным способом в профилактике является, предъявление ситуаций, в которых необходимо доступными способами (без применения ПАВ) снять психоэмоциональное напряжение.

Например:

- ситуация ссоры с друзьями. Необходимо снять стресс каким-либо способом (способы снятия психоэмоционального напряжения рассматриваются на тренинге);
- анализ и обсуждение рисков (негативных последствий) для подростка, если он употребляет психоактивные вещества;
- анализ и обсуждение позитивных эффектов для подростка, если он ведет трезвый образ жизни.

Структура отработки ситуации на психологическом тренинге строится по следующему алгоритму:

Описывается проблемная ситуация.

Каждому участнику ставятся конкретные задачи, которые он должен отработать в процессе ролевой игры.

Проигрывается ролевая игра.

Проводится анализ и предоставление конструктивной обратной связи.

Проигрывается ролевая игра, с внесением корректив.

Таким образом, в процессе психологического тренинга, происходит обучение подростков правильному алгоритму действий в ситуациях, связанных с предложением попробовать то или иное психоактивное вещество. Формируется умение отстаивать свою позицию и отказаться от употребления психоактивных веществ. Кроме того, формируются установки и мотивация трезвого образа жизни.

После проведенных психологических тренингов с подростками, очень важно налаживать обратную связь с родителями с целью получения информации об эффективности тренингов. Поэтому, по мере проведения данных тренингов, мной собирается и обобщается, получаемая от участников тренингов и их родителей, обратная связь.

Подобные тренинги с подростками на разных площадках автор статьи проводит с 2013 года.

Кроме психологических тренингов, где формируются базовые навыки и установки трезвого образа жизни, целесообразно обратить внимание на различные добровольческие организации, которые ведут активную пропаганду трезвого образа жизни, например «Союз борьбы за народную трезвость». Безусловно, необходимо использовать ресурс таких организаций с целью развития у подростков навыков трезвого образа жизни.

Педагогам и родителям необходимо организовывать здоровый досуг подростков во внеучебное время.

Вывод:

Подростки, прошедшие тренинг, в реальной жизни успешно противостоят давлению и негативному воздействию извне с целью вовлечения в процесс употребления психоактивных веществ. Они были готовы к конструктивному отстаиванию своей позиции и отказу. Это помогло им получить уверенность в себе, что стало стимулом для дальнейшего развития установок трезвого образа жизни. Использование психологического тренинга в работе с подростками, дает возможность в сжатые временные сроки создать эффективные условия для формирования установок трезвого образа жизни.

Список литературы

1. Статья «Проблема алкоголизации и наркомании среди молодёжи», <http://works.doklad.ru/view/JX6SUoMJUi8/all.html>, раздел 1.
2. Дата обращения: 12.05.2017 г.
3. Определение психоактивных веществ (Материал из Википедии):
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE