

Эффективная профилактика ПАВ в ГАПОУ РХ СПТ

В последние годы традиционные методы профилактической работы с подростками отчетливо доказывают свою неэффективность. Подрастающее поколение уже не воспринимает должным образом негативную информацию, так как ее поток только увеличивается. На этом фоне наблюдается многократный рост числа зависимых от психоактивных веществ (ПАВ) подростков, омоложение проблемы и ее «феминизация». Появляются трудности с учебным процессом, социализацией, реализацией возможностей. Для ГАПОУ РХ СПТ вопрос имеет особую актуальность, поскольку именно здесь подростки проживают переходный период между школой и взрослой жизнью. Если не реформировать процесс профилактики сейчас, есть риск дальнейшего усугубления.

В целях профилактики употребления ПАВ в ГАПОУ РХ СПТ разработана программа «Сохрани себя!». На сегодняшний день в любом учебном заведении существует множество разномастных программ по профилактике ПАВ, и реализуются они чаще всего в какой-либо одной сфере деятельности, что в свою очередь, снижает эффективность. Мероприятия представлены различными технологиями информирования о самих психоактивных веществах и последствиях их употребления. А проблему надо рассматривать гораздо глубже, в риске вовлечения в употребление ПАВ и предоставлении альтернативы.

Профилактические программы должны усиливать именно защитные факторы и уменьшать известные «факторы риска» вовлечения. Система защиты должна включать в себя:

- позитивные жизненные смыслы;
- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению, эффективному взаимодействию в социуме);
- формирование правового сознания и определенных навыков поведения (отказа от наркотиков в ситуации, когда их предлагают).

В нашей программе «Сохрани себя!» предпочтение отдаётся интерактивным способам работы: моделирование ситуации, ролевые игры, психологические тренинги, дискуссионные качели и т.д. Если профилактическая работа наполнена дидактическими информационно-образовательными методами, она малоэффективна.

В структуру программы обязательно должен включаться модуль для родителей. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больше результат, чем тактика, направленная только на родителей или только на подростков.

Базовая модель нашей программы «Сохрани себя!» охватывает все основные сферы профилактической деятельности: учебную, педагогическую, семейную и досуговую. Основу программы составляет обучающий модуль, включающий:

- информационный компонент;

- тренинговый компонент: формирование навыков коммуникативности и самостоятельного регулирования собственного поведения;

- тренинговый компонент: формирование навыков совладания с неудовлетворенными потребностями; предоставление психокоррекционной и психологической помощи.

Главный акцент программы – не запугивание студентов, а в формировании убеждений. Залог безопасности подростков – не в страхе, а в позитиве. Запугивать студентов сейчас бесполезно. У них выработался иммунитет благодаря устойчивой отрицательной информации, которая поступает из средств массовой информации.

Одним из важных негативных проявлений в молодёжной среде является – неумение «держат удар». Ни для кого не секрет, что большинство современных подростков находятся на грани нервного расстройства. Этому способствуют интернет, громкая музыка, запредельный шум города и т.д. Психологи утверждают, что современный молодой человек – это сплошной нерв. А расшатанные нервы требуют стимуляции. Нередко для преодоления внутренних противоречий, обретения душевного равновесия, подростки прибегают к сильным стимуляторам. Формируется привлекательность ПАВ или психоэмоциональная готовность попробовать. Таким образом, очень важно научить подростка справляться с негативными состояниями здоровыми способами, не допускать погружения в «полное плохо».

Этому способствует одно из профилактических занятий программы «Сохрани себя!» - «Способы выражения чувств». Данная тема посвящена эмоциям, чувствам и способам их выражения. Цель занятия: создание условий для осознания разных эмоций чувств в жизни человека, развитие адекватного отношения к негативным эмоциям, поиск безопасных путей выражения чувств.

Упражнение «Словарь чувств и способы их выражения» (задача групп – показать без слов эмоции, записанные на листке бумаги), упражнение «Горячий мяч» (известные чувства и эмоции, участники по кругу передают мяч и называют известные им эмоции и чувства). В конце упражнений необходимо обязательно обсудить с участниками следующие вопросы: «Надо ли открыто выражать свои чувства? В каких жизненных ситуациях, какой способ реагирования допустим и эффективен? Что происходит с человеком, который подавляет свои чувства в себе?» Важно прийти к выводу, что конструктивные способы выхода своих переживаний, это использование «я -

высказывание», «я расстроена», «я чувствую одиночество» вместо «меня все бросили», «всё плохо», «я никому не нужна».

Упражнение «Войди в круг» (задача участника – войти в круг, при этом каждый сталкивается с тем, что его не пускают и задают вопросы: «Что ты собой представляешь? Что ты можешь дать этому кругу? На что ты можешь пойти, что бы попасть сюда?») Как правило, после этого упражнения все участники испытывают негативные, агрессивные чувства. Такая же ситуация может произойти и в жизни подростка. Порой, что бы удержаться в компании, люди поступаются своими принципами, забывают о ценностях, совершают противоправные поступки, и всё это для того, чтобы быть одобренным компанией.

Иногда молодым людям кажется, что стены защищают их от негативных эмоций, они ищут комфорт и безопасность, спрятавшись от всего внешнего мира. Но ведь именно стены отгораживают их от мира, где можно найти любовь, понимание и заботу. Эту задачу помогает решать следующий цикл занятий программы «Сохрани себя!»- «Межличностное общение». Основная цель – знакомство с техниками эффективного межличностного общения. Психологи утверждают, что чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения, исследования в этой области доказывают, что слова раскрывают лишь 7% смысла, 38% значение несут звуки и интонация, 55% - позы и жесты. Цель упражнения «Держи дистанцию» - показать, насколько важно знать и сохранять правильную дистанцию при общении. Упражнение «Установление первого контакта» помогает понять студентам, что на формирование благоприятного впечатления нужно десять секунд и всего три секунды – на формирование неблагоприятного. В качестве рефлексии, участникам предлагается подумать и обсудить цитату Ежи Леца: «Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены».

Практически каждый день все сталкиваются с необходимостью принимать решения. Принятие решения – это процесс, в ходе которого человек выбирает один из двух или более возможных вариантов действий. Одно из важных занятий программы – «Ответственность», цель которого в осознании личной ответственности в ситуациях, связанных с принятием решений. В упражнении «Ассоциации со словом «ответственность», подростки чаще всего называют: взрослость, обязанность, границы, дисциплина и т.д. А вот на вопрос, какую роль играет ответственность в принятии решений, они ответить затрудняются. Наша задача научить навыкам принятия решений, в том числе в ситуации давления. Участникам предлагается поучаствовать в ролевых упражнениях, в которых один человек – оказывает давление, другой противостоит ему. Очень важно обсудить с участниками два варианта решения проблемной ситуации.

Иногда согласиться, сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» - сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. И здесь очень уместен мозговой штурм: как сказать «нет», не испортить отношения и не чувствовать себя виноватым. Шаг за шагом надо проработать действия, необходимые для противостояния давлению. Умение сформулировать, высказать, проговорить своё отношение является способом, позволяющим ощутить собственную значимость.

Основная идея программы «Сохрани себя!» - позитивная профилактика среди несовершеннолетних студентов. Цель – формирование яркой, сильной личности молодого человека, ведущего здоровый образ жизни, устойчивого к социальному давлению сверстников. Последнее очень важно, так как в силу особенностей данного возраста, основной референтной группой является общество сверстников, где чаще всего происходит первичное употребление ПАВ.

Но на пути любой программы неизбежно формируются препятствия, с которыми довелось столкнуться и курсу «Сохрани себя!». Во-первых, в ГАПОУ РХ СПТ студенты приходят с уже сформированными принципами и убеждениями, истоки которых находятся, прежде всего, в семье. Процесс воспитания должен помогать программе, а не противоречить ей, иначе усилия напрасны. Во-вторых, заинтересованность обучающихся напрямую зависит от заинтересованности самого преподавателя и куратора программы. Если он не верит в слова, которые говорит, в курсы, которые преподаёт, то не стоит ждать позитивной ответной реакции от подростка. А потому изменить своё отношение к проблеме нужно, прежде всего, взрослым.

Литература

Статья в журнале

Зарецкий, В.В. Регламентация профилактической антинаркотической работы в образовательной среде // Не будь зависим.-2012.-№6.- С. 52-64.

Орлова, М.В. Интерактивные технологии, тренинги // Не будь зависим.- 2012.-№9.- С.36-41.