

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра

\_\_\_\_\_ Д.Л. Пиневиц

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Регистрационный номер № 186-1218



**МЕТОД МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОГО  
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО  
ВОЗРАСТА ИЗ ПРОБЛЕМНЫХ СЕМЕЙ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ:

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического  
здоровья»

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

АВТОРЫ: Климович Е.А., Быченко И.В., д.м.н., профессор Копытов А.В.,  
Марудина К.В., доцент, к.м.н. Максимчук В.П.

Минск, 2018

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д. Л. Пиневиц

14.12.2018

Регистрационный № 186-1218

**МЕТОД МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОГО  
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА  
ИЗ ПРОБЛЕМНЫХ СЕМЕЙ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», УО «Белорусский государственный медицинский университет»

АВТОРЫ: Е. А. Климович, И. В. Быченко, д-р мед. наук, проф. А. В. Копытов, К. В. Марудина, доц., канд. мед. наук В. П. Максимчук

Минск 2018

В настоящей инструкции по применению (далее — инструкция) изложен метод медицинской профилактики алкогольного аддиктивного поведения у лиц подросткового возраста из проблемных семей. Метод может быть использован в комплексе медицинских услуг, направленных на лечение синдрома зависимости от алкоголя и употребления алкоголя с вредными последствиями.

В разработке метода медицинской профилактики был использован интегративный подход как наиболее эффективный, охватывающий различные сферы жизнедеятельности подростка, начиная от психоэмоционального состояния и заканчивая родительско-детскими отношениями и их влиянием на алкогольное аддиктивное поведение.

Инструкция предназначена для врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов и других врачей-специалистов организаций здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь пациентам подросткового возраста с алкогольным аддиктивным поведением.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

Отдельный кабинет (не менее 18 м<sup>2</sup>) с круглым столом и удобными стульями, в котором участники могут свободно передвигаться.

## **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Заболевания, вызванные употреблением алкоголя: употребление алкоголя с вредными последствиями (F10.1), синдром зависимости от алкоголя (F10.2) у подростков из проблемных семей.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

Грубые нарушения когнитивной сферы, мешающие целенаправленной работе и выполнению упражнений. Другие расстройства, препятствующие выполнению заданий.

## **ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА**

Метод, изложенный в настоящей инструкции, включает 13 занятий и реализуется последовательным выполнением каждого занятия, которое направлено на проработку проблем, вызванных употреблением алкоголя.

План метода медицинской профилактики для подростков, имеющих риск алкогольного аддиктивного поведения:

### **Занятие 1. «Знакомство. Правила групповой работы»**

#### **Задачи:**

1. Создание доверительной, дружелюбной атмосферы.
2. Сплочение участников группы.
3. Выяснение ожиданий участников относительно предлагаемой программы.

**Материалы:** чистые листы бумаги, ручки, маленький мяч.

Ведущий знакомит участников с правилами группы, выясняет ожидания и пожелания участников.

### **Упражнение № 1 «Имя»**

Каждый по очереди называет свое полное имя и рассказывает что-нибудь о своем имени; к примеру, ответить на такие вопросы:

Нравится ли мне мое имя?

Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

Знаю ли я, что обозначает мое имя?

Кто из моих знакомых/родных носит то же имя?

Есть ли мои тезки среди известных людей?

Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

### **Упражнение № 2 «Мой герой»**

Каждому участнику группы предлагается выбрать своего героя. Это может быть как реальный человек (спортсмен, актер, близкий человек), так и вымышленный (герой фильма, книги или компьютерной игры). На чистом листе каждый участник пишет качества героя:

Что больше всего меня в нем привлекает?

Перечислите 5 хороших качеств героя.

Перечислите 5 плохих качеств героя.

Чего мне не достает, чтобы стать таким же?

Потребляет ли он алкоголь?

### **Упражнение № 3 «Спасибо»**

Начинает ведущий: он бросает мяч участнику группы, называет его имя и говорит «спасибо за...»; можно благодарить за активность в группе, интересные истории, искренность, т. е. руководствоваться принципом «здесь и сейчас» и не выходить за пределы группы.

*Обратная связь:* каждый участник рассказывает о своих ощущениях и чувствах, возникших во время группового занятия; говорит, оправдались ли его ожидания относительно группы.

## **Занятие 2. «Причины потребления алкоголя подростками»**

### **Задачи:**

1. Ответить на вопрос: существует ли проблема подросткового алкоголизма?

2. Определить причины данной проблемы.

**Материалы:** ручки, листы бумаги.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Правда или ложь?»**

Ведущий предлагает участникам угадать, правда или ложь то, что он сообщаем им об алкоголе и его последствиях. Ведущий заранее готовит различные факты и мифы о влиянии потребления алкоголя на здоровье людей.

Упражнение продолжается до тех пор, пока не будут правильно раскрыты мифы об алкоголе.

### **Упражнение № 2 «Незаконченные предложения»**

Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором написаны незаконченные предложения, которые необходимо завершить (обсуждение всей группой).

Когда я впервые попробовал алкоголь, мне было...

Впервые я попробовал алкоголь в окружении...

При первом употреблении алкоголя я ощутил...

При первом употреблении алкоголя мне понравилось...

При первом употреблении алкоголя мне не понравилось...

Причиной моего последующего употребления алкоголя стало...

Мое желание выпить зависит от...

Выпив немного, я...

Мои родные и близкие, видя меня нетрезвым, говорят мне...

После сильного опьянения я чувствую ...

Я выпиваю со всеми, чтобы...

Когда мои родители выпивают, я...

Алкоголь для меня — это...

### **Упражнение № 3 «До встречи!»**

Участники стоят в кругу и по очереди прощаются с каждым, пожимая руки.

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия.

## **Занятие 3. «Последствие потребления алкоголя для здоровья»**

### **Задачи:**

1. Определить, почему алкоголь вреден для организма.
2. Выяснить, почему алкоголь для подростков опаснее, чем для взрослого.

**Материалы:** видеопроектор, бумага, маркер.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Привет»**

Участники образуют круг. Каждый по очереди шепчет на ухо приветственную фразу, последующий повторяет ее, но другими словами.

### **Упражнение № 2 «Что делает алкоголь с организмом?»**

Участники садятся полукругом, включается видеоматериал о вреде алкоголя на организм; каждый высказывает свое мнение о вреде алкоголя, о том, как он действует на организм. Каждому участнику предлагается тянуть записку, на которой указаны органы (мозг, глаза, кожа, сердце, желудок, печень, почки, легкие и т.д.), а также напитки, содержащие алкоголь, и безалкогольные (водка, пиво, вино, вода, сок, кока-кола и др.). Первая часть упражнения заключается в том, что каждый представляется от имени органа или напитка, и характеризует себя. Во второй части ведущий при помощи жеребьевки сопоставляет напитки и

органы; задача участников наиболее красочно показать их взаимодействие (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия, рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было «примерить» на себя роль органа или напитка. В конце подростки благодарят друг друга и аплодируют в ладоши.

**Домашнее задание:** изучить влияние семьи на формирование алкогольной зависимости у подростков.

#### **Занятие 4. «Влияние семьи на формирование алкогольной зависимости»**

##### **Задача:**

Найти связь между потреблением алкоголя и семьей.

**Материалы:** фломастеры, карандаши, ручки, листы бумаги, ватман, маркер, журналы, газеты.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

##### **Упражнение № 1 «33»**

Участники группы сидят по кругу и по очереди считают от 1 до 33; если выпадает число, кратное трем или входит в состав, к примеру, 13, участник должен хлопнуть в ладоши. Цель задания – дойти до 33.

##### **Упражнение № 2 «Дебаты»**

Участникам показывают социальный ролик о пьющих родителях. Каждый участник делится своим мнением относительно данной проблемы. Группа делится на 3 подгруппы, которые отстаивают разные точки зрения: только в пьющих семьях вырастут пьющие дети; регулярные конфликты между родителями и детьми способствуют потреблению алкоголя; семья никак не влияет на то, будет ли подросток потреблять алкоголь или нет. Каждой группе были выданы ножницы, клей, белая и цветная бумага, журналы, с помощью которых участники делают коллаж (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было выделить причины и мотивы. В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

#### **Занятие 5. «Изучение и проработка мотивов потребления»**

##### **Задачи:**

1. Выделить причины и мотивы потребления алкоголя.
2. Сгруппировать мотивы потребления алкоголя.

**Материалы:** ручки, карандаши, листы бумаги, маркеры.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Ладонка»**

Каждому участнику группы выдан лист бумаги, на котором он обвел свою ладонь и разрисовал, затем на каждом пальце написал слово, которое характеризует его состояние на данный момент.

### **Упражнение № 2 «Мотивы потребления алкоголя»**

Каждому подростку группы выдают лист бумаги, на котором необходимо написать как минимум 10 причин и мотивов потребления алкоголя, после чего каждый зачитывает свой ответ. Самые частые причины записывают по одной на полоски бумаги, раскладывая их на столе. Посредством совместного обсуждения необходимо сгруппировать полученные причины и мотивы (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было выделить причины и мотивы.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 6. «Формирование положительных жизненных ценностей»**

### **Задачи:**

1. Определить положительные жизненные ценности.
2. Выявить положительные жизненные ценности каждого участника группы.
3. Обозначить негативные жизненные ориентиры и их влияние на потребление алкоголя.

**Материалы:** фломастеры, карандаши, бумага, ватман, маркер.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Пальцы»**

Ведущий показывает то или иное количество пальцев, иногда на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как ведущий показывает пальцы, должно встать именно столько участников, сколько пальцев было показано.

При обсуждении группе задаются несколько вопросов: «Что помогало нам справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение встать?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

### **Упражнение № 2 «Мои ценности»**

Ведущий раздает участникам листы бумаги для записей и просит их написать 10 своих жизненных ценностей: то, что является основой всей их жизни. Затем участники получают задание расставить приоритеты своих жизненных ценностей по степени их важности.

После того, как эти два процесса выполнены, необходимо разделить на пары. Работа в паре происходит следующим образом: первый участник

раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: готов ли ты это иметь, но отказаться от ценности под номером два? Если — «да», то все остается как есть, если «нет», то ценности меняются местами, и вопрос задается снова и т. д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ. Затем участники меняются местами, и процесс повторяется (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было расставить приоритеты среди ценностей и отказаться от некоторых из них.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 7. «Обучение конструктивным способам борьбы со стрессовыми ситуациями»**

**Задачи — ответить на вопросы:**

1. Что такое стресс?
2. Как стресс влияет на организм?
3. Влияет ли стресс на потребление алкоголя?

**Материалы:** мягкие кресла, магнитофон.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Желаю тебе...»**

Участники садятся по кругу. Начитает ведущий: необходимо бросить мяч любому участнику группы и при этом пожелать что-либо, пожелание должно быть емким не более 2–3 слов.

Группа садится полукругом и демонстрируется видеоматериал о стрессе и его влиянии на организм.

Каждый участник группы отвечает на вопросы:

Что для вас стресс?

Часто ли вы находитесь в состоянии стресса?

Всегда ли стресс имеет негативное значение?

Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями?

Употребляете ли вы алкоголь для снятия стресса?

Группа размещается в просторной комнате на матах; ведущий рассказывает о взаимосвязи стресса и состоянии нашего тела, о пользе и значении мышечного расслабления, техниках дыхания.

### **Упражнение № 2: обучение релаксационным методикам**

**«Управление выдохом»:** необходимо удобно расположиться, расслабить тело. Участники совершают несколько вдохов и выдохов в обычном темпе, после чего совместно с ведущим характеризуют его (частота, глубина, соотношение). Ведущий поясняет, что при стрессовой ситуации необходимо контролировать выдох, и данное упражнение подходит для острого состояния. Длина вдоха и длина выдоха находятся в соотношении 1:2. Вдох в два раза короче, чем выдох.



Чтобы лучше сориентироваться в том, как именно нужно удлинять выдох, можно попробовать практиковать «счет про себя»: до 2 на вдохе и до 4 на выдохе. Постепенно, освоившись, можно перейти на счет 3:6 или 4:8. Дыхание при этом необходимо сохранять в привычном для каждого объеме.

**«Плачущее дыхание»:** данная техника используется для снятия стрессового напряжения, которое накопилось за определенный промежуток времени. Необходимо занять удобное положение и сконцентрировать свое внимание на мышечном напряжении в теле. Совершаем несколько дыхательных движений в обычной для каждого манере. При выполнении упражнения вдох и выдох делаются через рот. После вдоха воздух остается в полости рта. Далее, не спускаясь в легкие, воздух перенаправляется на выдох со звуком «фууу» или «ффф». Выдох должен быть в 3 раза длиннее вдоха.

**«Нервно-мышечная релаксация»:** ведущий рассказывает о значении и назначении нервно-мышечной релаксации. Целью данного упражнения является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального воздействия: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния и нормализовать эмоциональный фон.

Заняв удобное положение, следует расслабиться и закрыть глаза, затем под успокаивающую музыку выполнять команды ведущего, который говорит, какие группы мышц напрячь, а потом расслабить.

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было расслабиться, какие части тела расслаблялись легко, какие расслабить не получилось.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 8. «Повышение уровня стрессоустойчивости»**

### **Задачи:**

1. Научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.
2. Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок.
3. Повысить свою стрессоустойчивость.

**Материалы:** фломастеры, карандаши, бумага, маркеры.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Четверостишье»**

Ведущий раздает бумажные карточки, на которых написаны имена участников. Участники берут карточки из рук ведущего. Задача участника состоит в том, чтобы придумать описание того человека, чье имя изображено на карточке, но только с помощью составленного четверостишия.

## **Упражнение № 2 «Я и стресс»**

Ведущий раздает бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры, карандаши. Участники располагаются комфортно. Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе выполнения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Каждый участник должен нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. На первое место выступает искреннее желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые ассоциируются со стрессом. Участники рисуют в течение 4–5 мин, после чего ведущий задает вопросы, на которые участники отвечают мысленно, не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса участникам дается от 15 до 40 с для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы:

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в Вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для Вас значит именно этот цвет?
2. Где Вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе Ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли Вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась Ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между Вами и стрессом? Может быть, Вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если Вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить Вас от стресса.
8. Есть ли у Вас почва под ногами, на что Вы опираетесь? Или Вы висите в воздухе? А в жизни на кого Вы можете опереться? Если такие люди существуют в Вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией Вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым Вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают Вам добиваться успеха?
10. Что бы Вам хотелось изменить или как бы Вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают Вам улучшить его?
11. Какие еще Ваши ресурсы Вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста (обсуждение).

## **Упражнение № 3 «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»**

Группа делится на четверки: Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2–2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются

за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

В течение 2 мин первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из вопрошающих, в дело немедленно включается второй. В упражнении участвуют и судьи. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы осмысленной была реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными: «Да!», «Нет!», «Не знаю!».

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Упражнение продолжается в течение 2 мин. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение 2 мин будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы (обсуждение).

*Обратная связь:* Ваши впечатления? Ваши ожидания совпали с итоговым результатом? Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос? Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда Вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 9. «Исследование своих эмоций и эмоций окружающих людей»**

### **Задачи:**

1. Что такое эмоции и для чего они нужны.
2. Как распознать свои и чужие эмоции.
3. Как научиться справляться с негативными эмоциями.

**Материалы:** фотографии эмоций.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

Ведущий рассказывает об эмоциях, какие бывают эмоции и для чего они нужны человеку.

### **Упражнение № 1 «Здравствуйте, я очень рад Вас видеть!?!...»**

Группа становится полукругом, первый участник выходит вперед, ведущий шепчет эмоцию или интонацию, с которой необходимо сказать фразу

«Здравствуйте, я очень рад Вас видеть»); затем первый, кто угадал, занимает место в центре.

### **Упражнение № 2 «Эмоции»**

Участники садятся в круг, каждый получает лист формата А4, на котором распечатаны эмоции людей разных национальностей. Первая часть упражнения заключается в том, чтобы дать наиболее полную характеристику данной эмоции и указать признаки, ее определяющие. Вторая часть: стимульный материал перемешивается, и каждый участник получает новую эмоцию. На данном этапе участник группы сам изображает новую эмоцию так, чтобы другие ее угадали. Третья часть: стимульный материал также перемешивается; участники должны описать мимику человека на стимульном материале и другие характеристики, которые помогут правильно угадать эмоцию (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, легко ли было показать и угадать эмоции.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 10. «Агрессия: причины возникновения и способы совладания»**

### **Задачи:**

1. Дать определение такому явлению, как «агрессия».
2. Выяснить, для чего нужна агрессия?
3. Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;
4. Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте.
5. Обучить навыкам совладания с агрессией.

**Материалы:** бумага, маркер, скотч.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Встреча»**

Участники группы становятся полукругом, по очереди каждый выходит вперед, приветствуя всех, делая при этом какое-либо движение, жест или принимает ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. После каждого приветствия группа повторяет манеру и движение выступающего (обсуждение).

Ведущий задает вопросы группе:

Что такое агрессия?

Считаете ли Вы себя агрессивным?

Вас окружают агрессивные люди?

Отвечаете ли Вы на агрессию агрессией?

Есть ли у агрессии положительные моменты?

### **Упражнение № 2:**

#### **Обсуждение притчи: «Безвредная змея»**

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца, и поразившись его добротой, утратила свою злобность.

Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их» (обсуждение).

### **Обсуждение притчи: «Солнце и ветер»**

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот ветер стал дуть, очень старался, а добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело его своими лучами. И путник сам снял плащ (обсуждение).

### **Упражнение № 2 «Волшебный базар»**

Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором написано слово КУПЛЮ; ниже разборчиво, чтобы могли прочитать другие, необходимо перечислить качества, которые участник хочет приобрести. Этот список необходимо прикрепить на грудь. В руках участник держит маленькие листки бумаги; на них написаны те качества, которые он хочет обменять или продать. Затем необходимо пройти по воображаемому рынку, присмотреться к товару, определить, кому какие качества нужны. Важным условием является торг, двойной или тройной обмен; также нельзя отдавать качества, ничего не получив взамен (обсуждение).

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, какой опыт он приобрел, как этот опыт будет помогать ему в жизни.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 11. «Как сказать нет?»**

### **Задачи — ответить на вопрос:**

1. Как не поддаться мнению большинства?
2. Сложно ли сказать нет?
3. Как пойти против большинства и сказать нет?

**Материалы:** магнитофон.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

### **Упражнение № 1 «Страховка»**

Участники группы делятся по парам. В каждой паре один участник встает за спиной другого. Стоящий впереди, не сходя с места и не сгибаясь, начинает падать назад. Это требует преодоления определенной естественной робости. Стоящий за ним участник подхватывает его.

После нескольких попыток впереди стоящий убеждается в надежности своего партнера и все спокойней и уверенней выполняет это упражнение. Затем партнеры меняются местами, и упражнение повторяется. После упражнения ведущий задает группе вопросы:

Сложно ли было довериться другому? и почему?

Какие чувства Вы испытывали при первом падении и последнем?

Что было сложнее, падать или ловить?

Какие чувства Вы испытывали, когда ловили товарища?

### **Упражнение № 2 «Вырвись из круга»**

Участники берутся за руки, образуя круг, кто-то один стоит в центре. Поочередно один из участников старается вырваться из центра круга, а другие не выпускают его. На каждого участника дается по 1 мин. Если кому-либо удастся (или ему дают возможность) вырваться из круга, настроение всех участников должно резко смениться по отношению к нему, они искренне и радостно принимают его как своего.

После нескольких кругов игры ведущий задает группе вопросы:

Как Вы себя чувствовали в круге, что ощущали?

Сложно ли было вырваться из круга?

Сложно ли было держать круг?

Почему Вы выпустили участника из круга?

Выйти из круга является сложной и даже невыполнимой задачей для некоторых; в сравнении с этой ситуацией, легко ли сказать нет, когда предлагают выпить?

Что надо сделать, чтобы противостоять мнению большинства и сказать нет, когда предлагают выпить?

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, какой опыт он приобрел, как этот опыт будет помогать ему в жизни.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

## **Занятие 12. «Поиск внутренних ресурсов»**

**Задачи — ответить на вопросы:**

1. Определить, что такое внутренние ресурсы?
2. Какими внутренними ресурсами обладаете Вы?
3. Как воспользоваться внутренними ресурсами, чтобы сказать нет, когда предлагают выпить?

**Материалы:** ручки, карандаши, фломастеры, ножницы, клей-карандаш, ватман, маркер, чистые листы бумаги, бумага формата А3.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий задает вопросы:

Что такое внутренние ресурсы?

Какие внутренние ресурсы вы знаете? (перечисленные ресурсы записывают на ватмане).

Для чего они нам нужны?

В каких ситуациях мы пользуемся внутренними ресурсами?

Как внутренние ресурсы помогают нам противостоять большинству и сказать нет, когда предлагают выпить?

### **Упражнение № 1 «Слепец»**

До начала выполнения упражнения следует убрать предметы, препятствующие передвижению по кабинету (комнате). Участников просят встать и закрыть глаза, размещаясь по всей комнате. Задача участников найти по внешним очертаниям лица соседа, сидящего справа, до начала упражнения. Все это время участники передвигаются с закрытыми глазами. Упражнение длится до тех пор, пока участники не найдут своего соседа.

### **Упражнение № 2 «Ваза с ресурсами»**

Сначала ты представишь себе прекрасную вазу из обожженной глины. Эта ваза на редкость красивая, она изумительно расписана. И ты ее рисуешь в своем воображении, мысленно представляешь. И когда ты ее представишь полностью, ее форму, со всеми деталями, оттенками цвета, ты поймешь, как можешь дать мне об этом знать... Очень хорошо...

Теперь ты идешь к человеку, который делает такие вазы. Ты выбираешь хорошего специалиста, мастера, который прекрасно владеет своим ремеслом. И ты опишешь ему вазу, которую он должен будет для тебя сделать. И когда ты поймешь, что он понял то, что ты от него хочешь, ты дашь мне об этом знать... Ты располагаешь временем, чтобы все хорошо объяснить мастеру, чтобы дать ему все необходимые детали для осуществления твоего проекта... Очень-очень хорошо...

И теперь ты сядешь в кресло напротив мастера и будешь наблюдать за его работой... Очень-очень хорошо... И когда ты сядешь, чтобы смотреть на него, ты дашь мне об этом знать... Чтобы присматривать за ним и, наблюдая, учиться. Но мастер не сразу садится за свой гончарный круг. Сначала он идет на задний двор, чтобы найти среди всего разнообразия глины, гипса и других материалов, которые у него есть, тот, который больше всего подходит для изготовления твоей вазы. Бывает красная глина, есть зеленая и другие сорта тоже есть. Есть твердая глина, есть мягкая, есть эластичная, он выберет ту, которая больше всего подходит для реализации твоего замысла. И ты видишь, как он возвращается и кладет на свой круг кусок этой глины, которую использует, чтобы реализовать твой план. Гончар кладет руки на эту массу, у которой нет определенной формы, и начинает вращать круг... И когда круг начнет вращаться, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо...

Внимательно смотри на круг. И смотри на умную работу рук гончара. Руки сначала работают параллельно, они сближаются и немножко поднимаются вдоль формы, которая мало-помалу появляется... И руки поднимаются вверх... И вскоре форма получена, и гончар убирает руки, чтобы посмотреть со стороны на предмет, который он создал. И когда он уберет свои руки, ты дашь мне об этом знать... У тебя есть время, и ты даешь время гончару, чтобы создать хорошую форму.

Когда гончар примется за вторую часть работы, которую он начинает сейчас, он поместит одну руку... я не знаю, правую или левую... в центр этой

формы, а другую руку оставит снаружи... И пока круг вращается, обе его руки будут работать. Рука, которая внутри, будет осуществлять давление наружу, в то время как рука, которая находится снаружи, будет осуществлять давление внутрь. Это работа в двух противоположных направлениях, но фактически взаимодополняющая. Потому что в то время как внутренняя рука давит наружу, наружная рука чуть-чуть отодвигается, чтобы позволить внутренней продвинуться наружу. И рука слегка придерживает глину, чтобы не только не испортить форму вазы, а напротив, сделать ее еще более прекрасной.

И ты можешь видеть, как гончар меняет руки местами: рука, которая была снаружи, помещается внутрь, а та, что была внутри, помещается снаружи. И постепенно благодаря этой чередующейся и внешне противоположной работе рук ваза принимает свою окончательную форму...

И когда гончар придаст вазе окончательную форму, он с большой осторожностью уберет обе руки и остановит круг. И когда круг остановится, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо...

Гончар возьмет вазу и поставит ее в печь, чтобы сделать первый обжиг. И пока ваза обжигается, в том кресле, где ты сидишь, там, у гончара, ты можешь располагать своим временем и предоставить возможность своему разуму попутешествовать, помечтать о других вазах или о чем-нибудь еще, о том, что тебя интересует. И в течение нескольких мгновений, пока ваза обжигается в печи, ты можешь мечтать.

И ты слышишь, как гончар открывает печь. Он берет вазу, ставит ее на рабочий стол, ждет, пока она остынет, и начинает третью часть своей работы. Он расписывает вазу. И ты сам подойдешь к нему и точно укажешь, что он должен будет сделать. Он техник, исполнитель, а ты знаешь, что надо делать. Ты знаешь, в каком месте какой цвет нанести. Ты знаешь, как ты хочешь ее украсить. И ты указываешь ему все это с большой точностью. А гончар – хороший мастер, он понимает все то, что ты ему говоришь, и выполняет то, что ты просишь его сделать. И когда ваза будет полностью разукрашена, ты дашь мне об этом знать. Давай хорошие указания, потому что гончару в этой части работы очень важно знать твои желания, знать, в каком направлении ему двигаться, как реализовать твой проект. Очень-очень хорошо. Сейчас гончар будет обжигать твою вазу второй раз, чтобы закрепить то, что сделано. И когда работа будет зафиксирована, он предложит тебе эту вазу... Он дает ее тебе, и ты уходишь с ней. И ты идешь с ней туда, куда хочешь.

А эта ваза немножко волшебная — «ваза с ресурсами». В ней уже находится то, что мы называем ресурсами, которые состоят из твоего прошлого опыта, всякого опыта, потому что всякий опыт положителен, если рассматривать его с нужной точки зрения. А эта ваза очень большая, и она может вместить любой опыт, который придет, начиная с сегодняшнего или завтрашнего дня, и ты поместишь его в эту вазу. Ты поставишь вазу туда, куда захочешь, на место, которое ты знаешь и любишь. И когда ты ее поставишь, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо...

Теперь ты устроишься напротив вазы, там, где она находится, на сиденье, удобном или неудобном... Это сейчас неважно. И ты будешь развлекаться, делая



упражнение по левитации, как ты умеешь делать. Ты позволишь правой или левой руке приподниматься в своем ритме, ты предоставишь ей возможность действовать... Хорошо... Ты знаешь, что главное — об этом думать. Понятие легкости... Само понятие легкости позволяет руке стать чуть легче, и тебе нет необходимости думать о чем-то другом... И ты предоставляешь ей возможность стать чуть легче, и когда она станет чуть легче, ты позволишь ей подниматься. Ты можешь представлять себе то, что я говорю... Представить, что вокруг запястья завязана очень легкая нить, а к ней привязаны два-три шарика, и эти шарики приподнимают твою руку.

И пока твоя рука поднимается, ты будешь представлять, что твоя ваза наполняется всеми ресурсами твоего прошлого, какими бы они ни были. Тебе нет необходимости об этом думать... Твое бессознательное их знает. Это ресурсы, которые твое бессознательное получало, начиная с раннего детства, это ресурсы всех обучений твоей жизни... того, чему научили тебя родители, друзья, учителя — всего, чему тебя научила твоя жизнь.

И пока рука поднимается, все эти ресурсы начинают сами по себе размещаться в вазе ресурсов. И когда ваза будет заполнена, ты позволишь своей руке опуститься... зная, что, когда ты этого захочешь, тебе достаточно будет подумать об этой вазе... Почти так же, как детям, которые хорошо об этом знают по сказке про Алладина, у которого есть волшебная лампа, и когда ему нужна помощь в жизни, стоит потереть эту лампу, и появится джинн, который поможет ему разрешить эту проблему. И ваза ресурсов будет чем-то вроде такой лампы. И когда у тебя в жизни появится необходимость прогрессировать в том направлении, в каком ты хочешь, тебе надо будет только подумать об этой вазе. Сначала ты подумаешь о ней специально, а затем тебе уже не нужно будет думать, твое бессознательное само по себе использует все необходимые знания... Очень-очень хорошо...

И ты можешь еще дать возможность своей руке подняться. И твоя рука может подняться к лицу или... туда, куда она захочет. Это неважно. Ты предоставляешь ей возможность действовать, потому что знаешь, что пока твоя рука поднимается, на другом уровне осуществляется работа... может быть, на уровне вазы ресурсов... а может быть, на каком-то другом... Но это не важно... И нам нет необходимости этим заниматься. Важно то, чтобы ты дал возможность своей руке подниматься туда, куда ей следует подняться, пока не закончится транс.

И когда она поднимется до того места, до которого должна подняться, она начнет опускаться. И пока рука поднимается, та энергия, которая у тебя есть, и те ресурсы, которые сберегались, мобилизуются. И когда вскоре она начнет опускаться, все эти ресурсы направятся в те части твоего тела или твоего духа — а для меня тело и дух — это одно и то же, — которые в этом нуждаются. Все мельчайшие части, из которых состоит ваза, каким бы ни было наше представление об этом, разместятся по своим местам... Одни по своим прежним местам, а некоторые — по другим, потому что каждая вещь должна быть на своем месте. А когда каждая вещь на своем месте, единое целое, которое эти вещи

составляют, функционирует лучше всего. И лишь тогда, когда твоя рука окажется на колене, ты сможешь сделать, когда захочешь, глубокий вдох.

Ты располагаешь временем, чтобы закончить эту работу, которую ты очень хорошо выполнил и которую ты сможешь делать и дома, так, как я тебе скажу через несколько секунд... Очень хорошо... Ты располагаешь временем... И когда ты захочешь, ты позволишь себе сделать вдох и откроешь глаза. Спасибо.

**Ведущий задает вопросы группе:**

Что вы сейчас ощущаете?

Какие эмоции вы испытываете?

Легко ли было представить свою вазу, опишите ее?

*Обратная связь:* каждый участник высказывается относительно своих ощущений и чувств, возникших во время группового занятия; рассказывает, что понравилось и не понравилось, какой опыт он приобрел, как этот опыт будет помогать ему в жизни.

В конце подростки благодарят друг друга и хлопают в ладоши.

**Занятие № 13 «Подведение итогов»**

**Задачи:**

1. Подведение итогов.
2. Проработать то, что было не совсем понятным.

**Материалы:** бумага, маркер.

*Рефлексия предыдущего занятия*

Ведущий напоминает участникам правила группы и работы в ней.

Каждый участник делится своим состоянием и переживаниями на данный момент.

**Упражнение № 1 «Выбивалы»**

Участники выбирают двух ведущих в роли «выбивал», остальные становятся напротив их. «Выбивалам» раздаются мягкие игрушки или скомканная бумага в виде мячика. «Выбивалы» и участники стоят друг против друга на расстоянии 5 м. Задача «выбивал» — попасть в участника и тем самым «выбить» его из игры. Остальные игроки должны максимально долго продержаться. Упражнение проходит до тех пор, пока не будут «выбиты» все участники.

**Упражнение № 2 «Фанга»**

Ведущий достает из коробки фанту, на которой написано имя участника, и хвалит его, говорит слова благодарности и дает напутственное слово, и так продолжает каждый.

Ведущий задает вопросы группе:

Какие новые знания вы получили за время наших занятий?

Пользуетесь ли вы полученными знаниями?

Поменялось ли ваше отношение к алкоголю?

**Завершение:** сладкий стол и чаепитие.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

Поддержание групповой динамики является важным условием успешности выполнения метода медицинской профилактики. Одним из условий успешного выполнения метода выступает сплоченность группы, создание которой способствует доверительной, приятной, безопасной атмосфере. Данные условия устраняют напряжение в группе и тем самым обеспечивают лучшее усвоение программы.

Создание доверительной атмосферы и поддержание групповой динамики во многом зависит от личностных качеств ведущего. Важными качествами личности ведущего являются: уверенность в себе; открытость; терпимость; эмпатичность; тактичность; гибкость; искренность. Особенно важным является открытое и искреннее общение во взаимодействии с подростками.

Ведущий должен учитывать особенности изложения инструкций к упражнениям. Они должны звучать логично и понятно для подростков, так как малейшие неточности могут вызвать «негативизм» в выполнении заданий и следовании инструкции. Прежде чем давать инструкцию подросткам, следует самому ее осмыслить и после этого дать ее подросткам, чтобы убедиться в правильном понимании и выполнении упражнения.