

Куценок Роман Геннадьевич

бакалавр пед. наук, педагог-психолог

Орловская Наталья Анатольевна

педагог-психолог

МАОУ «Политехническая гимназия»

г. Нижний Тагил, Свердловская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье обозначена актуальность исследуемой проблемы, представлена характеристика аддикций и аддиктивного поведения подростков. В сжатом виде представлена структура авторского тренинга по первичной профилактике аддикций в подростковой среде, направленность и методология проведения занятий. Приведены результаты практической апробации социально-психологического тренинга, дана оценка его эффективности.

Ключевые слова: подростковый возраст, аддикции, зависимое поведение, психологическая профилактика, социально-психологический тренинг, Псифест, сплочение, командообразование, самопознание.

Специфической особенностью подросткового возраста является стремление занять удовлетворяющее положение в группе сверстников, которое сопровождается конформностью к нормам и ценностям, заданным референтной группой. Вовлечение подростков в асоциальные сообщества приводит к развитию аддиктивных форм поведения. Риск возникновения и последствия аддикций носят угрожающий характер для личности подростков [1].

Сегодня психоактивные вещества (ПАВ) имеют большие возможности распространения в подростковой среде, в основном благодаря доступности сети интернет. Данный соблазн может способствовать развитию различного рода химических аддикций. Распространение аддикций происходит и под влиянием контр-

культурных криминогенных сообществ. Так, в городе Нижнем Тагиле дислоцируются 6 учреждений Федеральной службы исполнения наказаний России по Свердловской области. Всего в Нижнем Тагиле 6741 человек находятся в исправительных колониях, 2791 человек осуждены за тяжкие преступления, 3352 – за особо тяжкие. Данные сообщества способны оказывать влияние на развитие аддикций у подростков, поддавшихся влиянию.

В данных условиях актуальность первичной психологической профилактики аддиктивного поведения подростков не вызывает сомнений.

Аддиктивное поведение является одной из форм деструктивного поведения, выраженного в стремлении личности уйти от реальных обстоятельств по средствам изменения своего психического состояния с помощью приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, стимулирующих интенсивные эмоции. Таким образом, зависимое поведение определяется преимущественно объектом или формой активности: химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения и т. д.

Выделяются следующие группы аддикций:

1. Химические аддикции. Данная группа характеризуется зависимостью к сильнодействующим природным или синтетическим веществам, изменяющим физическое и психическое состояние человека. В эту группу входят токсикомания и такие зависимости, как алкогольная, наркотическая и никотиновая.

2. Нехимические аддикции. Это большая группа, включающая в себя тягу к азартным играм, сексуальную и любовную аддикцию, шоппинг, трудовоголизм, интернет-зависимость, спортивную зависимость.

3. Промежуточная группа. Включают виды аддикций, связанные с перееданием и голоданием (пищевые аддикции) [5].

Все вышеперечисленные группы аддикций объединяют общие стадии развития: стадия первых проб или первое знакомство с предметом пристрастия; стадия аддиктивного ритма, характеризующаяся частым прибеганием субъекта к объекту аддикции; аддиктивное поведение как явное выражение зависимости;

полное преобладание физической зависимости со значительным деструктивным изменением личности; стадия полного разрушения, в ходе которой происходит нарушение работы организма, зависимость начинает преобладать над базовыми потребностями. На финальном этапе у подростков проявляются эмоциональные срывы, суицидальные мысли, совершение правонарушений, потеря социальных контактов [5].

В период подросткового возраста возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность занятий и интересов. Возникают следующие мотивы общения: желание быть в среде сверстников, мотив занять определенное место в коллективе сверстников, стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности. Успешная реализация данных мотивов в социально приемлемой форме будет способствовать профилактике аддиктивного поведения в подростковой среде. Приоритетными средствами реализации ведущих мотивов общения подростков могут выступать социально-психологические тренинги.

Для реализации первичной профилактики аддиктивного поведения, нами была разработана программа фестиваля социально-психологических тренингов для подростков «Псифест: От Хаоса к Гармонии». Программа направлена на решение следующих задач:

1. Выявить особенности взаимоотношения внутри группы.
2. Развить навыки вербального и невербального общения, лидерские качества.
3. Сформировать системное представление о процессах хаоса и гармонии.
4. Научить приемам и техникам эффективного использования ресурсов хаоса в гармонизации внутренних и внешних ограничений.
5. Пополнить опыт успешных поведенческих моделей участников в области межличностных отношений через выполнение практических заданий.
6. Научить приемам преодоления страхов, психологического напряжения и тревожности.
7. Развитие уверенности в себе и готовности к действиям.

8. Продемонстрировать через личный опыт участников тренинга альтернативные способы проведения досуга в подростковой среде.

9. Способствовать преодолению подростками психологических барьеров в коммуникациях.

Программа рекомендуется для проведения с подростками 6–9 классов, организуя их по параллелям данного образовательного учреждения или при создании разно возрастных команд участников (лидеров, старост класса, детей, интересующихся самопознанием и саморазвитием).

Псифест организован в 4 этапа.

Первый этап «Команда и Я» направлен на создание условий, способствующих развитию навыков вербального и невербального общения, лидерских качеств, креативности, преодолению подростками психологических барьеров в коммуникациях, раскрытию интеллектуально-личностного потенциала, формированию и развитию их социально-психологических умений и навыков. Данный этап реализуется в форме психологических упражнений: «Глоток воды», «Треугольник», «Скованные одной цепью», «Кредо».

Второй Этап «Двуликий Янус» направлен на развитие самопознания, осознание подростками своей неповторимости через раскрытие потенциальных возможностей своей личности, развитие креативности, обучение приемам эффективного использования ресурсов хаоса в гармонизации внутренних и внешних ограничений. Данный этап включает упражнения, основывающиеся на арт-терапевтической технике коллажирования с помощью журнального материала.

Третий этап: «Мой внутренний мир – от Хаоса к Гармонии» направлен на развитие уверенности в себе, обучение приемам преодоления страхов, психологического напряжения и тревожности. Этап включает упражнения, основывающиеся на арт-терапевтических техниках «Мандала» и «Нейрографика».

Четвертый этап «Разговор со своим телом» направлен на физическую и эмоциональную интеграцию личности подростков, развитие лидерских качеств, кре-

ативности, уверенности в себе. На данном этапе используются упражнения, основывающиеся на техниках танцевально-двигательной терапии, музыкальной терапии и визуализации.

Продолжительность программы составляет 7 академических часов. Данную программу можно проводить в течение учебного дня или во внеурочное время. Программа также может стать составной частью выездного мероприятия. Базовой площадкой для проведения выездного мероприятия могут стать детские оздоровительные лагеря, туристические базы. При проведении программы вне образовательного учреждения необходимо предусмотреть условия, в которых будет проводиться Псифест, возможность организации горячего питания, полноценного ночного отдыха и трансфера.

Данная программа прошла апробацию на базе МАОУ Политехническая гимназия города Нижний Тагил Свердловской области. В учебно-воспитательный план гимназии она включена с 2015 года. Ежегодно в ней принимают участие учащиеся 8-х классов в сложный период формирования новых классных коллективов после деления их по учебным профилям.

За прошедший 2018–2019 учебный год в программе приняли участие 58 учащихся 6–7-х классов, 87 восьмиклассников, 30 девятиклассников.

Программа была реализована на базе МАУ «ДОК Звездный», где были созданы все условия для организации тренингов: помещения, необходимое оборудование и инструментарий.

В ходе реализации программы Псифест «От Хаоса к Гармонии» цели и задачи были достигнуты. Улучшены взаимоотношения подростков внутри групп классных коллективов. Психологическое исследование, проведенное с использованием методики ШСБ М. В. Соколовой, позволило выявить положительную динамику в эмоциональном компоненте субъективного благополучия (эмоционального комфорта) подростков в образовательной среде. Участниками был расширен опыт успешных поведенческих моделей в области межличностных отношений.

Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинговые технологии первичной профилактики аддиктивного поведения подростков и методика оценки их эффективности [Текст] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – №153–1. – С. 178–185.
2. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 1999. – 320 с.
3. Зубова Н.А. Профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков: методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер» [Текст] / Н.А. Зубова, В.Ю. Ледина. – СПб.: Амалтея, 2003. – 150 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2009. – 431 с.
5. Цыганкова Н.Н. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» [Текст] / Н.Н. Цыганкова, О.В. Эрлих. – М: Русское слово, 2016. – 88 с.