

ПРОГРАММА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

«Жизненные навыки» — программа реабилитационной направленности для подростков и молодежи в дезадаптивном поведении.

Вопросы наркопрофилактики, бродяжничества, самовольных уходов воспитанников из учреждений интернатного типа (УИТ), прошедших лечение от наркомании и алкоголизма и находящихся в ремиссии, сегодня являются очень актуальными.

Данная программа поможет специалистам организовать работу с подростками в интерактивной среде темной сенсорной комнаты, оснащенной оборудованием, изготовленным ООО «ПКФ “АЛЬМА”». Занятия по программе позволяют глубже проникнуть в сферу эмоциональных переживаний, толкнувших подростка на уход от действительности, способствуют повышению фрустрационной толерантности, снижению тревожности, развитию коммуникабельности.

Цели программы: активизация неспецифических адаптационных реакций организма; достижение эмоционального равновесия и глубокой душевной релаксации.

Методы работы: беседа, наблюдение, интервьюирование, индивидуальное консультирование, индивидуальная психокоррекция, групповая психокоррекция, тренинг навыков.

Формы работы: социально-психологический тренинг, психодиагностика профессиональных склонностей, индивидуальных особенностей, ролевые и деловые игры, профорientационные игры, упражнения на самопознание, арттерапия, психогимнастика, обучение методам саморегуляции, аутогенная тренировка, психокоррекция, рационально-эмотивная коррекция, телесно-ориентированная психокоррекция и др.

Интерактивная среда темной сенсорной комнаты, насыщенная оборудованием для сенсорной стимуляции (визуальной, слуховой и моторно-кинестетической) позволяет максимально индивидуализировать процесс психологической помощи подростку-реабилитанту.

Оборудование:

- музыкальное кресло-подушка;
- пуфики-кресла с гранулами;
- детская пузырьковая колонна;
- настенный ковер «Млечный путь»;
- проектор «Солнечный-100»;
- музыкальный центр;
- фонотека;
- гимнастические мячи (в качестве дополнительного оборудования);
- массажные мячи (как дополнительное оборудование).

Ожидаемый результат: возвращение в образовательную среду и в семью; расширение форм конструктивного общения; формирование позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения у длительно нигде не обучавшихся подростков; разрешение личностных проблем: снижение уровня тревожности и депрессии, восстановление цикла сон — бодрствование; вторичная профилактика отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Сама структура УИТ, какие бы замечательные люди там не работали, провоцирует вторичное употребление подростками ПАВ или наркотиков. Поэтому специалисты УИТ и психолог (педагог), работающий по данной программе, должны знать следующее:

Первичная профилактика действует тем лучше, чем раньше она начата. Ее цель — недопущение развития рискованного аддиктивного поведения.

При *вторичной профилактике* психолог (педагог) обязан распознать симптомы рискованного поведения и попытаться уменьшить их действие. Другими словами, предотвратить рецидивы после лечения ранних форм алкоголизма и наркоманий.

Третичная профилактика осуществляется на стадии проявившейся болезни. Ее цель — унять боль и помочь в реабилитации. Она необходима в тяжких случаях неоднократных рецидивов и безуспешного лечения.

Психокоррекционная работа проводится одним или двумя специалистами в малых группах (6–8 чел.) в форме тренинговых занятий продолжительностью 1–1,5 ч. Эффект такой работы повышается, если воспитанники приходят в сопровождении взрослого. Это может быть психолог или воспитатель УИТ. Он также участвует в работе группы. Присутствие здоровых взрослых позволяет расширить репертуар проблемного для подростка адаптивного поведения.

На первом этапе проводятся первоначальный отбор и индивидуальные встречи с каждым членом долгосрочной группы. Особое внимание уделяется составлению психологического портрета каждого участника, оценке уровня тревожности и выявление депрессии. Оценивается реабилитационный потенциал личности, на основании которых составляются индивидуальные задачи реабилитации и профилактики.

В процессе занятий используется практически все перечисленное выше оборудование сенсорной комнаты.

План занятий по программе «Жизненные навыки»

№ занятия	Тема	Содержание работы (круг задач)	Кол-во часов
	Подготовительный этап	Диагностика индивидуальных особенностей и возможностей для работы в группе.	7
1	Знакомство с группой	Установление контакта. Выстраивание отношений. Мотивация на обучение, освоение нового опыта. Тематическая ориентация. Цели, ожидания.	3
2	Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений	Осознание множественности своих чувственных проявлений. Развитие способности жить в негативных переживаниях.	3
3	Работа с телом	Осознание собственной телесности. Овладение языком своего тела. Работа с телесными зажимами.	3
4	Работа с самооценкой	Другие в моих глазах. Я в глазах других. Понимание другого. Риск самораскрытия	3

5	Развитие стрессоустойчивости	Работа с защитными механизмами. Психодраматическое переживание чувства вины.	3
6	Работа с внушаемостью	Работа с иррациональными установками. Проработка мифов о наркотиках и наркоманах	3
7	Снижение деструктивной конфликтности	Выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте. Обучение способам анализа конфликтных ситуаций. Внутрилиchnостный и межличностный транзактный анализ. Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях. Поиск индивидуальных и групповых стратегий трансформации деструктивной конфликтности в конструктивную. Осознание различий между поведением в конфликте и конфликтным поведением.	3
8	Тренинг коммуникативной компетентности	Развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий. Транзактный анализ общения. Способность к организации ситуации и извлечению из нее опыта.	3
9	Трансовые переживания	Рефлексия «запредельных» переживаний. Диалог архетипов. Рефлексия «дурашливых» состояний.	3
10	Тренинг чувства юмора	Трансформация негативных переживаний в личностно-развивающие с помощью чувства юмора.	3
11	Работа с конкретными личными проблемами	Осознание своих проблем. Способность актуализировать собственный опыт	7

12	Заключительное	Мотивация на развитие. Мотивация на жизнь. Мотивация на обучение и трудоустройство.	9
<i>Всего часов:</i>			53

ЗАНЯТИЕ 1

Тема «*Знакомство с группой*»

Цель занятия: заключение контракта на дальнейшую психокоррекционную работу.

Задачи занятия:

- установление контакта;
- построение отношений;
- мотивация на освоение нового опыта;

Особенность первого занятия состоит в том, что оно проводится в форме беседы консультационного характера. Ее цель — стать сбор информации о реабилитанте, специфике его взаимодействия с окружающими людьми, характерологических особенностях. Главное преимущество оборудования, изготовленного ПКФ «Альма», состоит в том, что информация о подростке, полученная от него самого, либо опровергается, либо подтверждается в процессе работы с ним. Например, подросток утверждает, что ничего не чувствует, но, прикасаясь к пузырьковой колонне с рыбками, вдруг говорит: «В ладошки рыбы тычутся, такое от них тепло, щекочутся, как маленький щенок носом».

Для психолога важно отследить расхождения в субъективной оценке ребенком своих особенностей с объективными явлениями, понять их причины, выявив как можно большее количество направлений для реабилитационной деятельности. Общение на первом занятии помогает спрогнозировать возможные трудности в дальнейшей групповой работе и сделать все для того, чтобы они не возникли.

Примерные вопросы и упражнения, которые можно использовать на первом занятии:

1. С какими ожиданиями ты пришел в группу?
2. Есть ли у тебя опасения или страхи?
3. Что бы ты хотел здесь получить?
4. И т. д.

Все последующие занятия стоит начинать с простых вопросов типа:

1. Как ты прожил дни после предыдущего занятия?
2. Чего ты достиг?
3. Что тебе запомнилось?
4. Что ты ждешь от сегодняшнего занятия?

Эти вопросы помогают специалисту эмоционально «разогреть» группу, а также понять эмоциональное состояние каждого из ее участников. Поскольку основное содержание тренинговой работы составляют внутригрупповые отношения, стоит обратить внимание на то, как меняется место расположения участников от занятия к занятию: кто садится рядом с ведущим, напротив него, кто тянется к обозначенному лидеру, кто остается в стороне от любого действия группы и т. д. Эта информация может стать предметом обсуждения на одном из занятий.

Следует отметить, что в необорудованном пространстве, подросток более уязвим и зависит от группы. Интерактивная среда темной сенсорной комнаты смягчает эту зависимость, выступает отчасти посредником и способствует развитию межличностного взаимодействия.

ЗАНЯТИЕ 2

Тема «Знакомство с миром собственных эмоций и ощущений»

Изменение представлений о себе является процессом болезненным для подростка, употреблявшего ПАВ. Кроме того, актуальна тема поиска себя, и те «муки самотворчества», которые испытывает подросток-наркоман в своем развитии, являются для него не менее стрессогенным фактором, нежели конфликт или неудача. Поэтому основная задача психокоррекционной работы с такими подростками заключается, в том, чтобы обучить его навыкам управления психическим напряжением (умению его нейтрализовать), а также умению направлять его на приобретение новых возможностей.

Интерактивная среда сенсорной комнаты наиболее благоприятна для этого. Она позволяет включить в работу все анализаторные системы: слух, зрение, обоняние, двигательную активность.

Цель занятия: осознание образа «Я — чувствующий».

Задачи занятия:

- осознание множественности своих чувственных проявлений;
- развитие способности жить в негативных переживаниях.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

1. Что мешает ощутить свои чувства? (Чувства как реальность.)
2. Скука, тревога и кайф.
3. О чем вам могут сказать ваши эмоции?
4. Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни.
5. Откуда берется наше настроение?
6. Доверяете ли вы своим чувствам?
7. Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают?
8. Что делать с собственным напряжением?
9. Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
10. Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда?

Обычно глубокий уровень погружения в работу с эмоциями возможен в случае, если группа знакома между собой. В темной сенсорной комнате дело обстоит иначе. Сенсорные стимулы снижают напряжение, поэтому эффект достигается и в группе сменного состава. Особую роль играет музыкальная коллекция. Релаксационные упражнения, визуализация под музыку способствуют развитию произвольной сферы.

Начиная со второго занятия, в конце работы участники отвечают на два вопроса: «Доволен ли я собой?», «Доволен ли я группой?»

Вопросы можно изменять в зависимости от целей и задач занятий, например: «Кто мне помог?», «Кому я помог?» и т. д.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема «Работа с телом»

Принятие своего тела определяет принятие себя. Отношение к себе с точки зрения «доволен или не доволен» своим телом, различным его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Недовольство своим телом может породить множество комплексов, влияние которых на развитие личности будет носить негативный характер. Например, оно может усугубить конфликт «Я-реального» и «Я-идеального», «Я-реального» и «Я-зеркального» (того, что во мне видят другие люди).

Цель занятия: осознание источника телесного напряжения.

Задачи занятия:

- осознание собственной телесности;
- овладение языком своего тела;
- работа с телесными зажимами.

Основные вопросы и проблемы, которые можно обсудить на занятии:

1. Взаимоотношение «меня» и «тела».
2. Физическая боль: польза и издержки.

Наркотик дает переживания собственного тела. И этим он привлекателен для наркомана. В сенсорной комнате подростки испытывают новые переживания по поводу своего тела. На занятии большую роль играют гимнастические и массажные мячи. Они высвобождают многие телесные зажимы и позволяют материализовать эти переживания. На этом занятии используются телесно-ориентированные упражнения.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема «Работа с самооценкой»

Самоотношение в структуре самосознания «узаконивает» те или иные черты или, напротив, заставляет человека объявить борьбу самому себе. Принятие себя, помимо формирования самооценки, повышает устойчивость личности в целом и уровень наркоустойчивости, в частности.

Цель занятия: нахождение критериев оценки себя.

Задачи занятия:

- другие в моих глазах;
- я в глазах других;
- понимание другого;
- риск самораскрытия.

Примерные вопросы, которые можно обсудить на тренинге:

1. Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?
2. Что лучше: недооценить или переоценить?
3. Я такой же, как все, когда...
4. Я лучше других...
5. Я хуже других...
6. Я никогда никому не скажу, что...
7. Ложь самому себе.
8. Неспособность быть самим собой среди других.
9. Наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других по отношению к себе. Так чьи желания удовлетворяю я на самом деле?
10. На что я обращаю внимание в людях?
11. Чего хочу от других?
12. Чего хочу от себя?
13. Чем я отличаюсь от других?
14. Что мне дает мнение других обо мне?

ЗАНЯТИЕ 5

Тема «*Развитие стрессоустойчивости*»

Лица, обладающие способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в разного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики.

Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами ее преодоления, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шоковыми реакциями и т. д.

Стрессоустойчивость включает в себя два аспекта: психофизиологический (характеристики нервной системы) и

психологический (умение справляться со стрессом). Стресс — прежде всего напряжение, как психическое, так и физиологическое, а умение справляться со стрессом — это и есть сознательный выбор адекватных способов снятия напряжения. Возрастание напряжения обусловлено, главным образом, сферой межличностных отношений, социальных проблем, поскольку они непосредственно связаны с тем, как индивид оценивается другими, а расхождение в оценках, данных индивидом самому себе и данных ему другими, является важным «генератором тревожности». Таким образом, возникновение напряжения связано с восприятием угрозы своему «Я» как целостной системе.

Цель занятия: освоение психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Задачи занятия:

- работа с защитными механизмами;
- психодраматическое переживание чувства вины.

Основные вопросы, которые можно обсудить на данном занятии (это может быть одно или несколько занятий):

1. Ситуация выбора как стресс.
2. Что ты делаешь, когда себе не нравишься?
3. Какова ценность приобретения опыта в проблемной ситуации? Расскажи, что будет, если тебя не будет?
4. Я не умру, потому что...
5. Я умру, потому что...
6. Как ты живешь, когда действительно живешь?

На этом занятии большое значение имеет музыка. Слуховая стимуляция, которую испытывает подросток, лежа в музыкальном кресле-подушке сопровождается легкими вибрациями, высвобождающими многие внутренние зажимы.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема «Работа с внушаемостью»

Внушаемость можно определить как склонность личности к восприятию информации без критики. Она зависит от многих причин, и одной из центральных является несостоятельность «Я-концепции».

Если представить обобщенный образ «Я» как соединение множества частных образов «Я», то можно предположить следующее: рисуя картину себя в процессе своего развития, наркоман, не осознавая или не принимая какую-либо информацию о себе, оставляет, таким образом, «белые пятна» в картине «Я», которые требуют заполнения. И тогда под действием факторов внушаемости происходит «закрашивание» этих «белых пятен».

Критичность — это способность осознанно и рационально воспринимать и оценивать реальность, это устойчивость к групповым влияниям (просьбам, уговорам, приказам и т. д.), это свобода от установок, в том числе иррациональных (они прививаются нам социумом и являются неосознаваемыми источниками наших внутриличностных конфликтов), это стремление и способность быть независимым, не таким, как все. Критичность зависит от уровня развития интеллекта, эмоционального и психического состояний, социального статуса и степени коммуникативной компетентности. Эти составляющие у детей, воспитывающихся в УИТ, часто страдают. Статус «детдомовца» в школе имеет негативное воздействие на сверстников, а тем более на многих родителей учеников класса.

Лица, имеющие опыт употребления наркотиков, часто зависят от других людей, которые за них «закрашивают» «белые пятна» их картины «Я», и краской зачастую служит наркотик.

Цель занятия: осознание причин зависимости

Задачи занятия:

- работа с иррациональными установками;
- проработка мифов о наркотиках и наркоманах.

Вопросы, которые можно обсудить на занятии:

1. Внушаемость как защитный механизм.
2. Надо уметь говорить «нет» не только окружающим, но и себе.
3. Я имею право на то, за что несу ответственность.
4. Я должен суметь сделать то, что я хочу.
5. Кому и сколько я должен?
6. От кого я завишу? От чего я завишу? Почему я завишу?

Большую роль в этом занятии играет интерактивное оборудование, в частности настенный ковер «Млечный путь» и проектор «Солнечный-100». На фоне светозффектов появляется возможность говорить о внушаемости не вообще, а как о реальных ощущениях и переживаниях.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема «Снижение деструктивной конфликтности»

Конструктивная конфликтность, как мы считаем, является стержнем личности, вокруг которого локализуются остальные факторы наркоустойчивости. Как уже было показано выше, напряжение — неотъемлемая составляющая психического состояния субъекта. Напряжение является одновременно источником и следствием конфликта (как внутриличностного, так и межличностного), а способ снятия напряжения — способом выхода из конфликта. Конструктивная конфликтность — это способность найти адекватные способы снятия психического напряжения, эффективные и для личности, и для группы, в которую она входит. Конструктивная конфликтность — это свойство личности творчески (нестандартно) подойти к любой ситуации и найти из нее конструктивный выход, чтобы, во-первых, дать свободу своей энергии (снять напряжение), а во-вторых, «подготовить почву» для раскрытия своего личностного потенциала.

Цель занятия: осознание собственной конфликтности.

Задачи занятия:

- выработка конструктивных стратегий поведения в конфликте;
- обучение способам анализа конфликтных ситуаций: внутриличностному и межличностному транзактному анализу;
- овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;
- осознание различия между поведением в конфликте и конфликтным поведением.

Предлагаем поразмышлять на тему «Конфликт как таковой и конфликт по поводу наркотиков».

ЗАНЯТИЕ 8

Тема «Тренинг коммуникативной компетентности»

Навыки поведения в жизненных проблемных ситуациях являются показателем коммуникативной компетентности личности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Этому часто препятствует неуверенность человека в своих силах, страх быть не принятым и т. п., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Поэтому для лиц, страдающих наркоманией и прошедших лечение, важно выработать чувство уверенности в себе, которое может быть приобретено ими в процессе групповой работы посредством коррекции самооценки и образа «Я» (принятия себя разным).

Цель занятия: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи занятия:

- развитие способности анализировать ситуации межличностного взаимодействия, их причины и следствия;
- обучение транзактному анализу общения;
- формирование умения организовать ситуацию и извлечь из нее определенный опыт.

Основные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

1. Способность прогнозировать.
2. Способность ошибаться.
3. Способность просить о помощи.
4. Жизнь во времени.
5. Невербальное общение.
6. Отличие реальных отношений от игры.
7. Кто знает про тебя, какой ты на самом деле?
8. Жертва и хищник: кто кого?

Во время релаксации с использованием визуальных, слуховых, тактильных стимуляторов интерактивной среды темной сенсорной комнаты можно проработать отношения с образами матери и отца. Это занятие может иметь продолжение, так как касается личного прошлого подростков.

ЗАНЯТИЕ 9

Тема «Трансовые переживания»

Способность к рефлексии собственных состояний, причем состояний, близких к трансовым, является очень важной для любого человека. Это могут быть состояния удовлетворенности собственными достижениями, «победой над собой», состояние катарсиса в результате «освобождения» от негативных эмоций (агрессии, раздражительности и т. д.). Как известно, переживание подобных состояний является такой же потребностью человека, как и потребность в еде, защите, любви и т. д. Неудовлетворение этой потребности зачастую ведет к росту напряжения, от которого необходимо избавиться. Важно научить подростка рефлексии этих состояний, чтобы не происходило фиксации неудовлетворения потребности в переживании своего «Я».

Цель занятия: рефлексия «особых» состояний.

Задачи занятия:

- рефлексия «особых» переживаний;
- рефлексия «дурашливых» состояний.

Вопросы, которые стоит обсудить:

1. Распознавание «особых» состояний в реальной жизни.
2. Жизнь в мире фантазий.

ЗАНЯТИЕ 10

Тема «Тренинг чувства юмора»

Как известно, чувство юмора — одно из качеств здорового человека, в том числе и наркоустойчивого. Чувство юмора относится к социально приемлемым способам снятия напряжения, имеющим также благоприятный физиологический эффект. Это чувство сходно по источнику возникновения со стрессом. У здоровой личности обман ожиданий воспринимается не как угроза, поэтому и не вызывает разрушающей реакции (аффекта, агрессии, ступора и т. д.), а напряжение, которое все-таки появляется в данном случае, снимается за счет чувства юмора.

Цель занятия: развитие чувства юмора как защитного механизма.

Задача занятия: трансформация негативных переживаний в личностно развивающие с помощью чувства юмора

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

1. Трансформация раздражения в удивление и смех.
2. Отличие здорового смеха от истерики.
3. Зачем смеяться, когда не смешно?

ЗАНЯТИЕ 11

Тема «Работа с конкретными личными проблемами»

Цель занятия: проработка конкретных проблем в групповом процессе.

Задача занятия: развитие способности актуализировать собственный опыт.

Вопросы, которые можно обсудить на данном занятии:

1. Зачем тебе твои проблемы?
2. Надуманные проблемы.
3. Наркотик выступает способом поиска перспектив.

Интерактивная среда темной сенсорной комнаты может стать прекрасным помощником в конкретной и реальной проработке проблем с заведомо успешным их решением, что крайне важно для позитивного опыта.

ЗАНЯТИЕ 12

«Заключительное»

На заключительном занятии все полученные навыки закрепляются в тренингах общения с помощью различных методов и методик телесной терапии, гештальттерапии, арттерапии и др. Возможно использование уже готовых тренинговых программ, направленных на развитие личностного потенциала

Цель занятия: закрепление навыков.

Задачи занятия:

- мотивация на развитие;
- мотивация на жизнь;
- мотивация на обучение и трудоустройство.

Вопросы, которые стоит обсудить на занятии:

1. Жизнь с собой.
2. Что мне дали тренинги?
3. Доволен ли я тем, что произошло?
4. Доволен ли я собой?
5. Что ценного я получил за время занятий?

На этом занятии интерактивное оборудование темной сенсорной комнаты служит прекрасным фоном для беседы, создавая атмосферу непринужденности, комфорта и защищенности.