



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

**Еврейский
музей**
и центр толерантности

«ОТКАЗ»

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Москва, 2021

Проект реализуется при поддержке Грантов Мэра Москвы
для социально-ориентированных НКО Комитета общественных связей
и молодёжной политики г. Москвы



АННОТАЦИЯ

К сожалению, в жизни современных подростков высок риск оказаться в ситуациях, когда они оказываются перед опасным выбором, и способность сказать «нет» предложению попробовать ПАВ становится фактором, влияющим на всю последующую жизнь.

Данное пособие нацелено на развитие устойчивости подростков к негативному влиянию вовлечения в потребление ПАВ.

Пособие включает в себя серию из трех интерактивных занятий, продолжительностью 1,5 часа каждое.

Занятия выстроены в логической последовательности и предназначены для последовательного проведения.

В них раскрываются темы

- Осознания последствий употребления ПАВ, поиск альтернативы факторам риска употребления ПАВ
- Осознанного и критического восприятия манипулятивных и провокативных способов вовлекающего в употребление ПАВ характера
- Практической отработки техник отказа от вовлечения в потребление ПАВ.

Пособие оформлено по принципу «бери и делай»: приведены подробные описания и инструкции по проведению каждого занятия, все необходимые дидактические и раздаточные материалы.

Занятия могут быть проведены как для продолжения работы после участия в форум-спектакле «Отказ», так и в качестве самостоятельной профилактической работы.

Пособие станет полезным дополнением при организации педагогами профилактических занятий в области потребления ПАВ, расширит спектр доступных педагогам эффективных технологий профилактической работы.



ЗАНЯТИЕ №1 «ВВЕДЕНИЕ. ВЫБОР»

Задачи:

- Актуализация представлений о психоактивных веществах (ПАВ) и зависимом (аддиктивном) поведении
- Осознание последствий употребления ПАВ
- Содействие поиску альтернативы факторам риска употребления ПАВ
- Содействие мотивации подростков на здоровый образ жизни, формированию активной жизненной позиции.

Целевая аудитория: подростки – обучающиеся образовательных организаций

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Общая схема занятия:

№	Время	Этап	Задачи	Необходимые материалы
1	5	Введение	Введение в ситуацию тренинга Определение тематики и формата работы	
2	15	Разогрев «Спорные утверждения»	Погружение в тему занятия; Диагностирование представлений участников о теме ПАВ; Актуализация личной позиции каждого участника по отношению к употреблению ПАВ	4 листа бумаги, с надписями: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».
3	15	Мозговой штурм «Почему люди принимают ПАВ»	Выявить причины рискованного поведения; Найти альтернативы, удерживающие подростков от рискованного поведения	Бумага А4, ручки, флипчарт, маркеры
4	30	Симуляционный эксперимент «Жизнь с зависимостью»	Создание условий для осознания участниками последствий употребления ПАВ;	Листочки для заметок по 6 штук на каждого участника, ручки по числу участников
5	20	Упражнение «Альтернативные решения»	Содействие актуализации личной активной позиции по отношению к обстоятельствам своей жизни, содействие профилактике вовлечения в употребление ПАВ	Листы флипчарта по числу малых групп, маркеры, лист со списков причин вовлечения в потребление ПАВ из упражнения 3
6	5	Завершающая рефлексия	Подведение итогов, интеграция полученного опыта	Не требуются



ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

1. ВВЕДЕНИЕ (5 минут)

Педагог представляется (при необходимости) знакомит участников с темой тренинга, а также с форматом работы – интерактивным. Ведущий: «Что значит «интерактивный формат»? Это значит, что на этом и последующих занятиях максимальное время будет уделено получению собственного опыта в играх и упражнениях, обсуждениям и самостоятельным выводам. Лекций тут не будет.

А для начала я предлагаю вам вспомнить спектакль Форум-театра.

- О чем он был для вас?
- Что запомнилось?
- С каким главным выводом \ мыслью вы ушли с него?».

Желающие участники высказываются.

Ведущий: «На сегодняшнем занятии мы попробуем больше узнать о том, что может подтолкнуть человека, подростка к употреблению ПАВ, и как это меняет жизнь человека».

2. РАЗОГРЕВ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ» (15 минут)

Комментарий для педагога: необходимо заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты или разложить на полу.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена соответствующая точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания – это преступление.
2. Легкие ПАВ безвредны.
3. ПАВ повышают творческий потенциал.
4. Наркомания – это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
6. Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию».
9. Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от ПАВ формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа ПАВ не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.
16. Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только потребителей ПАВ.



17. Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
18. Наркоманы – это не люди.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Комментарий для педагога: при подготовке к этому упражнению можно выбрать любое количество утверждений из списка или их все, а также при необходимости добавить свои, которые в большей степени соответствуют поставленной цели.

По окончании упражнения ведущий делает вывод о том, что всем участникам знакомо понятие «Психоактивные вещества», оно окружено многочисленными мифами, еще приводит статистические данные, что основные потребители ПАВ – это подростки и молодежь, и 8 из 10 подростков имеют опыт первой пробы. Последние статистические данные по наркомании среди подростков в России свидетельствует о том, что данная проблема на сегодняшний день стоит крайне остро: хотя бы раз пробовали психотропные препараты больше половины мальчиков и 1/5 из всех девочек, учащихся в средних и старших классах общеобразовательных школ. Среди подростков от 13 до 16 лет продолжают периодически или регулярно употреблять наркотические средства 40% мальчиков и 16% девочек. (Источник: <https://narcorehab.com/articles/statistika-narkomanii-v-rossii-2020-2021/>. Дата обращения: 11.06.2021).

Давайте разберемся, что же толкает подростка к первой пробе? Почему подростки пробуют и начинают употреблять ПАВ?».

3. МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ ПАВ?» (10 минут)

Ведущий делит участников на группы, состоящие из 5 человек. Каждая группа получает лист А4 и ручку. Задача: обсудить и составить список возможных причин, побуждающих молодежь вовлекаться в потребление ПАВ. Списки могут включать в себя следующие факторы:

Давление со стороны сверстников – некоторые люди имеют друзей, которые принимают ПАВ и поэтому, чтобы не отдаляться от своих друзей, они вынуждены тоже принимать ПАВ.

Любознательство – многие люди любят экспериментировать. Например, им интересно, какой будет эффект от употребления ПАВ.

Имитация – молодежь видит, как их родители, родственники, близкие друзья принимают ПАВ. Им кажется, что это совершенно нормальное поведение. Например, «Мои родители расслабляются, когда они выпивают алкогольные напитки, следовательно, я могу сделать тоже самое, чтобы расслабиться»

Стратегия копирования поведения – если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и ПАВ помогают справиться с неприятностями.

Ради забавы – некоторые люди полагают, что ПАВ могут поднять настроение и создать забавные ситуации.



Бунт – иногда люди чувствуют необходимость сделать что-нибудь, что противоречит обычной ежедневной жизни потому, что они не удовлетворены своей жизнью и хотят выделиться. Например, они слушают особую музыку, делают вызывающие прически и одеваются не как все, наносят татуировки. Некоторые молодых людей ПАВ привлекают потому, что их употребление опасно и противоречит общеизвестным истинам.

Имидж – есть люди, которые не довольны собой и думают, что окружающие считают их скучными и неинтересными. Поэтому, чтобы изменить свой «имидж» они начинают пить, курить или принимать ПАВ.

Самоуверенность и самооценка – в жизни молодых людей происходит много изменений, с которыми они не всегда могут справиться. При этом они могут потерять уверенность в себе и неадекватно оценивать возникшие ситуации. ПАВ придают ложную уверенность в своих силах и возможность выполнить то, что при других обстоятельствах они бы никогда не сделали.

Это никого не касается – можно выделить группу людей, которые считают себя никому ненужными. Им кажется, что у них нет будущего, и они даже не надеются на какие-либо изменения в своей жизни. Следовательно, такие люди не осознают риска употребления ПАВ.

Поддержка сверстников – очень часто в семьях родители бывают слишком заняты собой или своими проблемами, у них не хватает времени для своих детей. Есть семьи, в которых родители ведут себя агрессивно, оказывают насилие над детьми, поэтому дети с радостью убегают из дома. Они собираются с такими же обиженными сверстниками, которые принимают ПАВ, и им кажется, что здесь они нашли свою новую семью. В такой семье эти ребята играют важную роль и являются частью чего-то нового и привлекательного.

Самолечение – в период взросления молодежь может столкнуться с различными проблемами со своим психологическим здоровьем, такими, как депрессия, чувство беспокойства, повышенная тревожность. Часто они не знают, куда обратиться за помощью и очень напуганы. Не находя поддержки, некоторые из них начинают принимать ПАВ.

После обсуждения ведущий приступает к сбору результатов. Группы по очереди называют пункты из списков по одному. После того, как группа назвала свой вариант, ведущий просит поднять руки те группы, у кого также есть этот пункт в списках, и записывает его на флипчарт. Ход переходит к следующей группе и так далее, пока все причины, сформулированные участниками, не окажутся на флипчарте. В ходе упражнения ведущий подчеркивает, что на тренинге не бывает неправильных ответов! Все идеи могут быть полезными!

После список причин вовлечения в ситуацию первой пробы и употребления ПАВ временно убирается в сторону. Вновь ведущий вернет группу к нему в конце занятия.

4. СИМУЛЯЦИОННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ «ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМОСТЬЮ» (30 минут)

Ведущий выдает каждому участнику по 6 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать (на каждом листочке по одной надписи):

- Деньги
- Любимая вещь
- Любимая еда
- Любимое занятие/хобби
- Мечта
- Любимый человек.



Когда все участники готовы, ведущий говорит примерно следующее:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от ПАВ, для того, чтобы понять, что происходит в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от употребления ПАВ, а за удовольствие надо платить. Я прошу вас отдать мне листочки, на которых написано «деньги».

Ведущий идет по кругу и собирает от каждого участника карточки в стопку в той последовательности, как участники сидят, не нарушая порядка. Далее он говорит:

«Теперь, когда свободные деньги закончились, вам придется экономить на чем-то другом. И я прошу вас отдать обозначение того, с чем вы готовы расстаться ради получения удовольствия».

Далее зависимость требует следующих «жертв», и участники отдают ведущему следующие листочки, на которых написаны ценности, в порядке убывания их значимости, пока у них не останется по 2 карточки. Затем ведущий проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого, говоря, что потребитель ПАВ не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека. После этого ведущий говорит: «Но на самом деле мы с вами находимся здесь и теперь, и вы – здоровые люди, которые сами контролируют свою жизнь и свои ценности» и раздает каждому из участников его листочки. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение, возникающее в ходе игры. Ведущий просит группу еще раз про себя прочитать свои карточки с ценностями и сохранить их до конца тренинга.

Вопросы для обсуждения:

- С кем или чем было труднее всего расставаться и почему?
- Как почувствовали себя, когда у вас отобрали «ценности» без предупреждения?
- Как вы думаете, похоже ли это на то, что происходит с потребителями ПАВ в реальной жизни? Встречались ли вы с подобными примерами? (в жизни, в фильмах, книгах и т. п.). Поднимите руки, если да.

Комментарий для педагога:

это упражнение может вызвать сильный эмоциональный всплеск у участников, который может выражаться как в слезах, в смехе, так и в отказе участвовать. Часто это реакция на тревогу, сигнал о том, что упражнение затронуло важное для каждого. Поэтому лучше, чтобы в этом упражнении участники сидели на достаточном удалении друг от друга, и желательно, рассадить друзей и имеющиеся группировки на разные места. Если на последнем кругу кто-то из участников отказывается отдавать листочек с написанным на нем близким человеком – не настаивайте, но потом спросите, почему.

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т. д.» После этого участники делятся, пережитыми чувствами. Чтобы накал эмоций в группе спал, необходимо уделить этой части – деролингу, большое внимание.

Рекомендуемый вариант завершения активности и деролинга:

Ведущий предлагает всем участникам подняться со своих стульев и говорит примерно следующее: «Встряхните руками, сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас, когда вы сядете на стулья, вы не будете людьми, отдающими самое главное за употребление ПАВ. Вы будете учениками (студентами) вашего класса, которые участвуют в тренинге по профилактике вовлечения в употребление ПАВ и по профилактике созависимости. Садитесь на места».



По завершении деролинга ведущий делает вывод о том, как важно вовремя выбрать ответственное поведение даже тогда, когда кажется, что выхода не видно.

5. УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ» (20 минут)

Ведущий вновь напоминает группе о списке возможных причин вовлечения подростков в употребление ПАВ, который участники составили в середине занятия. Ведущий делит участников на подгруппы по 4–5 человек. Каждая подгруппа получает лист флипчарта и маркер. Ведущий распределяет между группами пункты из списка причин – по 1–3 на подгруппы в зависимости от числа причин. Участники в течение 1 минуты записывают на своих флипчартах максимальное число альтернативных решений, которые могут остановить подростка от употребления ПАВ. Например: причина – депрессия, тревожность, переживание трудностей в учебе. Альтернативное решение – поделиться с родителями, школьным психологом, попросить помощи в учебе у одноклассников, у старших. И т. п.

После того, как участники закончили работу с доставшимися причинами, группы обмениваются своими флипчартами по часовой стрелке. Задача подгрупп: за одну минуту ознакомиться с результатами работы другой группы, поставить плюсики напротив вариантов, с которыми они согласны, и дописать свои варианты решения. Критиковать и ставить минусы запрещено! Затем подгруппы вновь передают флипчарт по часовой стрелке другой группе на 1 минуту до тех пор, пока флипчарт не вернется к «авторам».

Ведущий предлагает группам ознакомиться с вариантами, предложенными другими участниками, и презентовать результаты для всех.

Ведущий уделяет особое внимание причинам «давление сверстников», «за компанию», «давление старших» и говорит, что подробно о том, как вести себя в этих ситуациях, как отказать, мы поговорим на следующем занятии.

6. РЕФЛЕКСИЯ (5 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Какие причины, толкающие подростков к употреблению ПАВ, кажутся вам самыми сложно разрешимыми?
- Посмотрите на ваши листочки с главными для вас ценностями (из упражнения «Жизнь с зависимостью») и на флипчарты с альтернативными решениями. Подумайте и назовите, какие из этих решений могут помочь сберечь каждую из ваших ценностей.

Ведущий по очереди называет группы ценностей («деньги», «близкие люди», «любимые вещи», «мечты», «будущее» и т.п.). Участники называют пункты из списка альтернативных решений, которые сохраняют самое дорогое.

Ведущий благодарит участников за работу и прощается до следующего занятия.



ТРЕНИНГ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

ЗАНЯТИЕ №2 «НАШ ОТВЕТ ПРОВОКАТОРАМ. МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ И ТЕХНИКИ ОТКАЗА»

Задачи:

- Содействие формированию осознанного отношения к механизмам деструктивного социального влияния;
- Содействие формированию осознанного и критического восприятия манипуляций и провокаций вовлекающего в употребление ПАВ характера;
- Развитие навыка асертивного поведения в социальном взаимодействии.

Целевая аудитория: подростки – обучающиеся образовательных организаций.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Общая схема занятия:

№	Время	Этап	Задачи	Необходимые материалы
1	5	Введение	Введение в ситуацию тренинга; Определение тематики и формата работы	
2	15	Интерактивный эксперимент «Социум»	Погружение в тему занятия; Осознание механизма выбора между рискованным и ответственным поведением; Актуализация личной позиции каждого участника по отношению к употреблению ПАВ	Наборы стикеров / блоков для записи двух цветов, листы А4 для двух команд, шариковые ручки
3	30	Игра «Крючки»	Развитие умений отстаивать и аргументировать свою позицию в ситуации деструктивного социального влияния; Развитие понимания психологических механизмов деструктивного социального влияния; Осознание каждым участником своей личной позиции по обсуждаемым вопросам в т.ч. слабых сторон в области деструктивного социального влияния	Флипчарт, маркеры (для ведущего), текст провокатора (Приложение 1), распечатанные листы с фигурками человека (Приложение 2) с прикрепленными к ним петельками, пластиковые крючки на липучках (до 10 штук), фломастеры.



4	10	Мини-лекция «Думай своей головой!»	Структурирование представлений о трех основных механизмах негативного социального влияния в повседневной жизни и возможностях противодействия им	
5	10	Упражнение «Центр Я»	Фокусировка на личных ценностях как механизм противодействия негативному социальному влиянию	Листы А4 по числу участников, фломастеры или цветные карандаши
6	15	Упражнение «Ответ провокатору»	Познакомить подростков со стратегиями ассертивного (уверенного поведения); Помочь подросткам сформировать у себя навыки ассертивности; Помочь подросткам развить навыки ассертивной коммуникации в ситуации предложения первой пробы ПАВ	Флипчарт, маркеры для ведущего
7	5	Завершающая рефлексия	Подведение итогов, интеграция полученного опыта	Не требуются



ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

1. ПРИВЕТСТВИЕ ВЕДУЩЕГО. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ ТРЕНИНГА (5 минут)

Ведущий приветствует участников, называет тему встречи.

2. ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ «СОЦИУМ» (15 минут)

2.1. Из группы для проведения игры выбирается доброволец, затем он выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды, и каждой команде присуждается один из цветов стикеров.

Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая – «против» (5 мин.) Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату.

2.2. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает задание:

«Внимательно выслушать обе команды, за каждый удачный, на его взгляд, аргумент дать команде купон соответствующего цвета».

После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решение – переход в один или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны.

Обсуждение:

- Трудно ли было сделать финальный выбор?
- Какие из приведенных аргументов «за» и «против» показались самыми убедительными?
- Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)
- Исходя из чего человек сделал свой финальный выбор?

Пример ситуации для игры:

Молодой человек (девушка) приходит в компанию, где ему(ей) друзья предлагают попробовать запрещенное вещество.

2.3. По окончании упражнения ведущий говорит примерно следующее: «Ситуации первой пробы и дальнейшего употребления ПАВ часто являются последствиями лишь одного разговора. С другом, приятелем, знакомым или даже незнакомым человеком. Почему же вопреки здравому смыслу и имеющимся убеждениям или даже знаниям о вреде ПАВ люди могут вовлечься в их употребление? Давайте на примере одного разговора разберемся в механизмах деструктивного влияния».

3. ИГРА «КРЮЧКИ» (30 минут)

3.1. Ведущий говорит примерно следующее: «Представьте, что к вам подходит ваш сверстник или человек постарше, который выглядит сильным и авторитетным. Это ваш знакомый: одноклассник, одноклассник, парень со старшего курса, сосед и т.д. Он настроен позитивно, излучает дружелюбие и говорит следующий текст:



«Эй, привет! Как дела? Мы идем сейчас на квартиру кое-что классное попробовать. Ты с нами? Попробуй, это интересно. Все крутые ребята так делают, а ты крутой, один из нас!

Да не трусь! Наркота – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй. В жизни все надо попробовать!

Давай! Это так круто! Странно, что ты до сих пор не попробовал?!? Ну даёшь! Да мы все уже давно! Ты ж не придурок? Не маменькин сынок?»

3.2. Далее ведущий предлагает подумать: за что пытается подцепить нас приятель? На что он «капает», чтобы мы согласились с ним и поехали на квартиру употреблять ПАВ? Участники высказывают предположения о том, на что «давит» звонящий.

Ведущий записывает идеи на флипчарте, группируя их по своему усмотрению (авторитет, угроза, желание быть в компании, желание не стать «изгоем» и т.п.). Рядом с каждой группой прикрепляется маленький крючок.

3.3. «Мои крючки». Участникам раздаются контуры фигурок людей (приложение 2) высотой около 10 см и приклеенной петелькой из нитки. Ведущий просит представить, что фигурка изображает участника, и предлагает ее раскрасить (быстро). Во время раскрашивания ведущий просит подумать, какая идея, на которые «давил» приятель наиболее актуальна для него самого. Иными словами, каждый должен определить, какой «крючок» действует наиболее эффективно по отношению к самому себе. Затем участник вешает на соответствующий крючок свою фигурку. Ведущий делает вывод о «крючках» группы в целом.

4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ДУМАЙ СВОЕЙ ГОЛОВОЙ!» (10 минут)

Ведущий: «Что заставляет нас не всегда думать своей головой? Это касается абсолютно всех, без исключения. Мы все так или иначе подвержены данным манипуляциям».

1. «Принадлежность к группе». «Если ты не сделаешь это, значит ты не... (мужчина, не крутой, не классный пацан)». Как будто в его праве решать за нас? Но часто мы на это ловимся.

2. Требование принять решение сразу.

Психолог Стенли Милгрэм в 1963 году провел эксперимент, в котором была продемонстрирована неспособность испытуемых открыто противостоять «начальнику» (в данном случае исследователю, одетому в лабораторный халат). Начальник приказывал испытуемым выполнять задание, несмотря на сильные страдания, причиняемые другому участнику эксперимента (в реальности подсадному актёру). Почему они его слушались? Потому что считали, что «уважаемый человек не будет заставлять делать плохо и неправильно». Так и в нашем случае: предлагает ПАВ приятель, которого я уважаю.

Еще один фактор давления – время. От нас требуют побыстрее дать ответ, чтобы не было времени подумать. А если его нет, то мы скорее всего согласимся с тем, кого уважаем. У нас просто не будет возможности «подумать своей головой». Но правда в том, что мы ВСЕГДА имеем право на то, чтобы подумать. Какой здесь рецепт? Если нас просят делать то, что мы раньше не делали – не соглашаться сразу. На автомате сообщать что сейчас, сразу, ответа не будет.



3. Похвала. Лесть – универсальное средство. Например, если человек примет в подарок ненужную ему и не очень дорогую вещь (например, значок или цветок), то он будет склонен поддержать просьбу, с которой потом к нему обратится даритель. То же и с похвалой. Он говорит, что «ты же крутой, ты же один из нас!». «Ух ты, такой я крутой!!!» – надо с ним согласиться, как же отказать такому человеку?!

5. УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕНТР Я» (10 минут)

5.1. Ведущий дает инструкцию. «Итак, мы теперь знаем, что для того, чтобы противостоять влиянию других и сделать правильный выбор, нужно не торопиться и уметь слушать себя. Давайте потренируемся.

Закройте глаза и представьте, как будто вы смотрите внутрь себя. Внутри своего тела. Найдите внутренним взором его центр. Увидьте, как он выглядит, ощутите его.

В центре всегда находится самое важное. Что самое важное в жизни для вас? О чем очень важно никогда не забывать? Задумайтесь об этом. Когда что-то придет – можно открывать глаза».

5.2. Далее участникам предлагается на листе А4 нарисовать круг и в кругу изобразить в виде схематического рисунка три вещи, «которые для меня в мире важны больше всего. Это то, к чему я стремлюсь, что я считаю на самом деле правильным про себя, свою жизнь и мир в целом. Большие или маленькие – неважно. Самые главные, центральные».

Строго запрещается диалог и подглядывание. После завершения участники прячут свои листы.

5.3. После завершения ведущий предлагает (как возможность, по желанию) тем, кто хочет, одним-двумя словами ответить на вопрос: «*как вам было рисовать то, что у вас в центре вашего Я?*».

6. УПРАЖНЕНИЕ «ОТВЕТ ПРОВОКАТОРУ» (15 минут)

6.1. Ведущий говорит примерно следующее: «Существуют различные техники отказа, которые имеют название «ассертивные» или «уверенного поведения». Однако самая подходящая коммуникативная техника в данной ситуации – **уверенный отказ**. Это, собственно, то, что может уберечь вас от дальнейших неприятностей с употреблением и дальнейших попыток провокатора вас уговорить».

6.2. Ведущий: «**Формула уверенного отказа выглядит так: «Я» + «ОТКАЗ» + «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ».**

Необходимо демонстрировать спокойствие, не повышать голоса. Взгляд не эмоциональный, лучше смотреть на точку между глаз собеседника. Ваши глаза и не убегают от взгляда, но и не смотрят в глаза, возможно, демонстрирующему обиду собеседнику. Состояние спокойное.

Если же уверенный отказ не срабатывает, можно применить **технику «заезженная пластинка», которая с успехом применяется в беседах с назойливыми людьми и требует еще большего спокойствия:** вы просто повторяете необходимое раз за разом, спокойно. Необходимо сохранять спокойствие, быть терпеливым и не засмеяться».

6.3. **Перед тем, как мы начнем формулировать наши ответы провокатору, давайте еще раз посмотрим на наших центры: вспомни, что для нас важно, к чему мы стремимся, какие у нас есть друзья, что является самым ценным в нашей жизни, чем мы дорожим.**



Ведущий делит участников на группы 5–6 человек. (Можно это сделать, раздав заранее заготовленные карточки разных цветов, или другим способом, который нравится ведущему.) Каждая подгруппа готовит такой ответ предлагающему, после которого он уже не будет дальше настаивать на своем предложении. На подготовку выделяется 5 минут.

Перед ответом текст разговора повторяется. Каждая из групп зачитывает свой ответ. Возможен вариант, когда ответ зачитывается в формате «последовательного хора»: каждый участник группы произносит по одному слову.

Ведущий: «Есть еще одна очень полезная техника ассертивного поведения, с которой мы познакомимся на следующем занятии. Она называется «Техника Я-высказывания».

Комментарий для педагога: Можно предложить участникам проанализировать еще одно обращение провокатора на предмет манипуляций и сформулировать отказы к нему: «Эй, привет! Как дела? Не очень? Ничего! Вот я тебе дам кое-что попробовать – увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы».

7. РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ (5 минут)

- Что для вас более важно – ощущение принадлежности к группе или возможность самостоятельно принимать решения о своей жизни?
- Кто сильнее всего влияет на вас? Воздействию каких авторитетов вам очень трудно противостоять?
- Всегда ли те, кого я уважаю, настроены на то, чтобы принести мне пользу? Могут ли они причинить мне вред?
- Что может помочь каждому противостоять давлению группы? Отдельного человека?



Текст провокатора

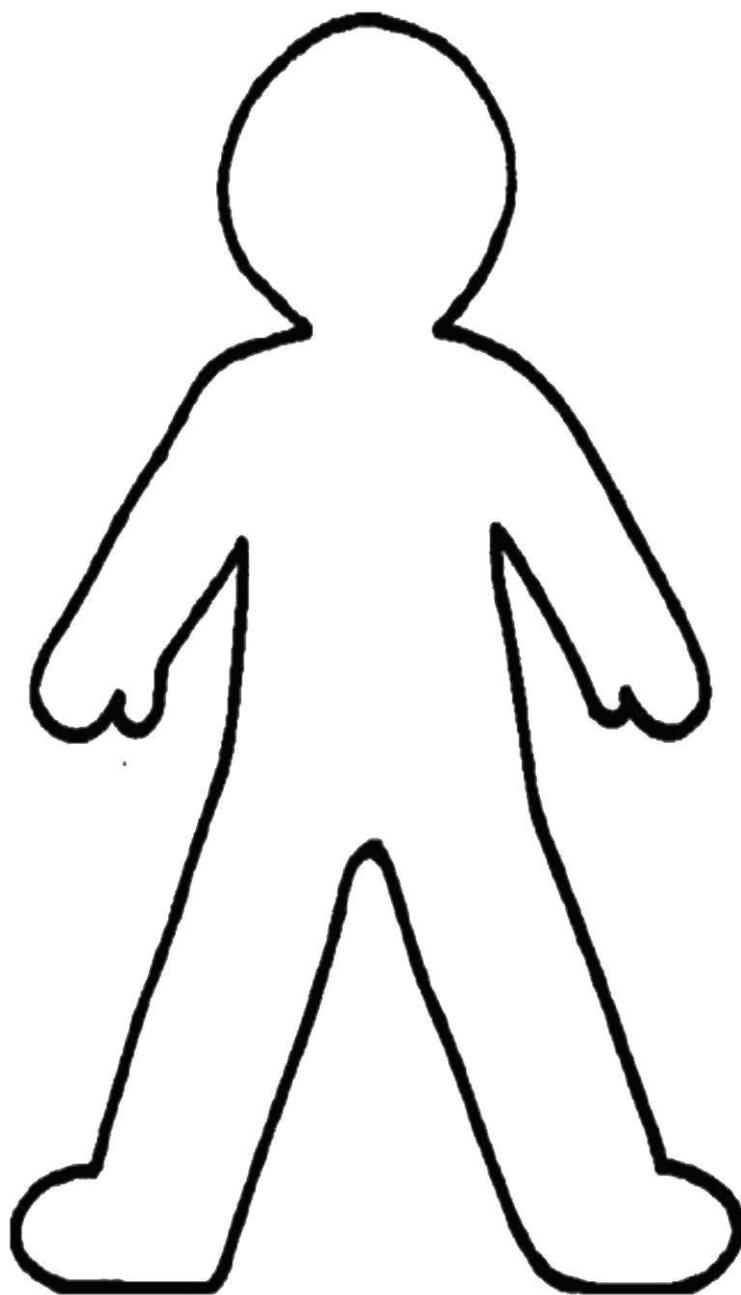
Вариант 1

«Эй, привет! Как дела? Мы идем сейчас на квартиру кое-что классное попробовать. Ты с нами? Попробуй, это интересно. Все крутые ребята так делают, а ты крутой, один из нас!

Да не трусь! Наркота – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй. В жизни все надо попробовать! Давай! Это так круто! Странно, что ты до сих пор не попробовал?!? Ну даёшь! Да мы все уже давно! Ты ж не придурок? Не маменькин сынок?»

Вариант 2

«Эй, привет! Как дела? Не очень? Ничего! Вот я тебе дам кое-что попробовать – увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы».





ТРЕНИНГ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

ЗАНЯТИЕ №3

«НАШ ОТВЕТ ПРОВОКАТОРАМ. ТЕХНИКИ ОТКАЗА. ПРАКТИКУМ»

Задачи:

- Содействие формированию осознанного отношения к механизмам деструктивного социального влияния на примере ситуаций повседневного общения;
- Содействие формированию осознанного и критического восприятия манипуляций и провокаций вовлекающего в употребление ПАВ характера;
- Развитие навыка асертивного поведения в социальном взаимодействии;
- Содействие формированию активной личной позиции в ситуациях, связанных с употреблением ПАВ или с предложениями попробовать ПАВ

Целевая аудитория: подростки – обучающиеся образовательных организаций.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Общая схема занятия:

№	Время	Этап	Задачи	Необходимые материалы
1	5	Приветствие ведущего. Введение в тему тренинга	Введение в ситуацию тренинга; Определение тематики и формата работы	
2	15	Техники уверенного (асертивного) поведения	Погружение в тему занятия; Знакомство / актуализация представлений о техниках асертивного поведения; Знакомство участников с техникой «Я-высказывание»	Маркеры и флипчарт для ведущего
3	50	Кейс-класс	Развитие умений отстаивать и аргументировать свою позицию в ситуации деструктивного социального влияния на примере распространенных коммуникативных ситуаций предложения первой пробы;	Карточки с описанием кейсов из Приложения 1, листы А4 по числу малых групп, ручки.



			Развитие понимания психологических механизмов деструктивного социального влияния; Осознание каждым участником своей личной позиции по обсуждаемым вопросам в том числе слабых сторон в области деструктивного социального влияния; Актуализация личной позиции каждого участника по отношению к употреблению ПАВ	
4	10	Мини-лекция «Ресурсы поддержки»	Создание условий для формирования активной личной позиции в случаях, если стало известно о том, что друг употребляет ПАВ, или в случаях предложения первой пробы	Флипчарт, маркеры для ведущего
5	10	Завершающая рефлексия	Подведение итогов, интеграция полученного опыта	Не требуются



ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

1. ПРИВЕТСТВИЕ ВЕДУЩЕГО. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ ТРЕНИНГА (5 минут)

Ведущий приветствует участников, называет тему встречи. Говорит о том, что на этом занятии у участников будет возможность закрепить знания о техниках ассертивного поведения на примерах из жизни.

2. ТЕХНИКИ УВЕРЕННОГО (АССЕРТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ (15 минут)

Ведущий напоминает участникам о том, какие основные техники уверенного поведения могут быть применены в ситуации, когда знакомый или незнакомый человек предлагает попробовать ПАВ. Знакомит с техникой «Я-высказывание», которая не рассматривалась на занятии №2. После короткой информации о технике следует небольшое обсуждение.

- Техника «Заезженная пластинка»: вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.

Вопросы для обсуждения:

- Случалось ли вам в жизни использовать подобную стратегию отказа?
- В каких коммуникативных ситуациях она может быть использована?
- Техника «Твердый отказ»: Умение сказать твердое «нет» и отстоять свое мнение. «Формула уверенного отказа выглядит так: «Я» + «ОТКАЗ» + «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ».

Необходимо демонстрировать спокойствие, не повышать голоса. Взгляд не эмоциональный, лучше смотреть на точку между глаз собеседника. Ваши глаза и не убегают от взгляда, но и не смотрят в глаза, возможно, демонстрирующему обиду собеседнику. Состояние спокойное.

Вопросы для обсуждения:

- Случалось ли вам в жизни использовать подобную стратегию отказа?
- В каких коммуникативных ситуациях она может быть использована?
- Техника «Я-высказывание» – высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих.

Я-высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

Чаще всего состоит из четырех частей:

1. Когда Я вижу/слышу, что... (факт)
2. Я чувствую... (чувство)
3. Потому что я думаю, что... (мысли)
4. Давай... (договоренность)

Вопросы для обсуждения:

- Случалось ли вам в жизни использовать подобную стратегию отказа?
- В каких коммуникативных ситуациях она может быть использована?

Комментарий ведущего после обсуждения техник:

«Техника «Я-высказывание» предназначена для общения в сложных коммуникативных ситуациях с близкими или значимыми людьми. Она предполагает открытость, готовность поделиться неприятными эмоциями (печалью, злостью, обеспокоенностью, тревогой,



страхом и др.) с целью конструктивно повлиять на человека: разрешить конфликт, остановить от рискованного поведения, обозначить собственные границы в общении.

В контексте темы тренинга данная техника применима в ситуации общения с близкими людьми: другом, родственником, о которых стало известно, что они принимают ПАВ. В большинстве прочих случаев, когда коммуникация происходит с незнакомыми или малознакомыми людьми, предлагающими попробовать ПАВ, целесообразно использовать техники короткого и уверенного отказа или «заезженную пластинку». Давайте на примерах нескольких ситуаций, которые нередко случаются в жизни, потренируемся в их применении».

3. КЕЙС-КЛАСС (50 минут)

Ведущий делит группу на 5 подгрупп (по числу разбираемых кейсов).

Каждая группа получает для анализа одну из ситуаций (Приложение 1). Задача групп: прочитать описание ситуации, обсудить, ответить на вопросы. (15 минут).

После этого каждая группа по очереди презентует результаты (по 5 минут).

После каждой презентации ведущий обращается к остальным участникам с вопросами для коротких ответов:

- Может ли такая история произойти в жизни?
- Согласны ли они с ответами команды?
- Есть ли дополнения, возражения?

2.1. Ситуация № 1:

Представьте такую ситуацию. Ваши друзья взахлеб хвастают, что накануне вечером круто провели время: собрались на квартире одного из старших приятелей и, кроме обычных развлечений, курили «травку». Было нереально весело! И теперь они приглашают тебя присоединиться, заманивая весельем, возможностью присоединиться к «крутым», получить опыт.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» ребята надеются тебя «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю так, как если бы речь не шла о друзьях. Как будто бы вы прочитали об этом где-то. Что произошло с ребятами?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

2.2. Ситуация № 2:

Представьте себе такую ситуацию. Вы – девушка. Парень, в которого вы влюблены, предлагает попробовать ПАВ. Парень шантажирует вас, говоря, что ваши дальнейшие отношения возможны, только, если вы будете вместе употреблять запрещенные вещества.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» парень надеется тебя «подцепить» (на что воздействует)?
- Перескажите эту историю. Что и с кем здесь происходит?
- Сформулируйте ответ девушки, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?



2.3. Ситуация № 3:

Представьте такую ситуацию. Вы – парень, от которого ушла любимая девушка, и вы мучительно переживаете этот разрыв. Ваш друг предлагает вам, «уколоться и забыться», уверяет вас, что это поможет. Он тоже был в такой же ситуации.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» друг пытается вас «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю. Что происходит?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

2.4. Ситуация № 4

Представьте такую ситуацию. В период годовых контрольных работ и экзаменов к вам около школы подходят два молодых человека, которые не так давно учились здесь же. Они начинают предлагать вам попробовать бесплатно некое вещество, которое гарантированно улучшает память, добавляет бодрости и работоспособности. Проверено на многих – все сдают на высокие оценки.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» распространители пытаются вас «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю. Что происходит?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

2.5. Ситуация № 5:

Представьте такую ситуацию. Ваш друг детства все чаще и чаще под разными предлогами стал пытаться одолжить у вас денег. При этом он остро реагирует на отказы, пытается умолять или угрожать вам. Вы подозреваете, что друг употребляет ПАВ.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» друг пытается вас «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю. Что происходит?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?

4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ ДРУГУ И СЕБЕ» (10 минут)

Ведущий говорит примерно следующее, параллельно фиксирует на флипчарте или доске коротко в виде пунктов: «В каждой из разобранных ситуаций есть повод для дальнейших шагов. Особенно это касается, ситуаций, когда ПАВ употребляет друг или близкий человек. Что можно сделать в такой ситуации? Куда обратиться? Какие слова сказать?»

1. Убедись, что момент для разговора вполне подходящий. Начинай разговор только в том случае, если твой друг не находится под действием вещества, если у него голова ясная. Выбери для разговора такой момент, когда накануне твой друг принимал ПАВ и теперь чувствует угрызения совести, вину, когда ощущения еще свежи. Запомни, говорить нужно не о единичном инциденте, а об образе жизни. Ничего, если вы не сможете объяснить с первого захода. Лучше, если вы встретитесь на нейтральной территории: в кафе, парке или где-то еще.



2. Если ты знаешь кого-нибудь, кому можно доверять, например, кого-то из реабилитационных центров, клиник, то ты можешь попытаться привлечь их. Только убедись, что они достаточно компетентны в этом вопросе.

3. Как говорить?

– Всегда разговаривай спокойно и заботливо, не строй из себя знатока. Не начинай разговор с обвинения твоего друга в пристрастии к наркотику. Это может привести к тому, что он замкнется и просто уйдет.

– Расскажи ему о том, как ты обеспокоен и что ты чувствуешь, когда видишь его в таком состоянии. Покажи ему свое участие и озабоченность.

– Расскажи другу, что ты за ним замечаешь, когда он под действием ПАВ. Приведи конкретные примеры и убедись, что ты хочешь ему помочь

– Будь готов к тому, что он разгневадается, будет все отрицать. Твой друг может быть убежден, что у него нет проблем, и может рассердиться. Это типичная реакция людей, употребляющих наркотики. Не принимай близко к сердцу, помни о том, кем именно является твой друг, и концентрируйся на проблеме, а не на его позиции.

– Будь готов сообщить ему информацию о том, где можно получить помощь. Предложи другу пойти вместе с ним на консультацию или на прием. Он увидит, что ты заботишься о нем и что ты готов потратить свое личное время и энергию, чтобы организовать необходимую ему помощь. Но предлагай себя только в том случае, если ты сам готов к этому. Если у твоего друга серьезная проблема, а ты не можешь сам убедить его в том, что ему нужна помощь, обратись к его родителям, преподавателям или еще к кому-нибудь авторитетному. Нельзя игнорировать тот факт, что без оказания помощи последствия могут быть очень опасными. Очень непросто и даже страшно признать, что проблема существует, и попросить о помощи. Зачастую это болезненный процесс, он выводит из душевного равновесия. Но пока друг не осознает, что именно в ПАВ все его несчастья, что он теряет друзей и чувство собственного достоинства, до тех пор он не решится изменить свою жизнь.

(Материал взят: Официальный сайт Министерства внутренних дел [ps://10. мвд. рф/управление-по-контролю-за-оборотом-нарко/родителям-и-детям/осторожно-наркотики-если-у-твоего-друга-проблемы-с-наркотиками](https://ps://10.mvd.rf/управление-по-контролю-за-оборотом-нарко/родителям-и-детям/осторожно-наркотики-если-у-твоего-друга-проблемы-с-наркотиками) [Электронный ресурс: Дата обращения 18.06.2021]

4. Отлично, если после вашего разговора твой друг найдет в себе силы самостоятельно обратиться за помощью к взрослым: родителям, тренеру в секции, школьному психологу. Если нет, убедись, что он позвонит на детский телефон доверия **88002000 122** – просто поделиться и посоветоваться, как вести себя дальше, к кому обратиться за помощью и как бороться с зависимостью. Ему нечего опасаться: звонок анонимный.

Если друг считает, что наркотики – это только баловство и временное увлечение, придется обратиться за помощью вместо него, обязательно уведомив его об этом. Надо поговорить с его родителями или с заслуживающим доверия учителем. Не нужно стесняться, ты «не стучишь», а спасаешь здоровье и жизнь своего друга.

По этому же телефону можно позвонить и получить совет или консультацию, если в употребление ПАВ оказался втянут лично ты или тебе это настойчиво предлагалось сверстниками или взрослыми. В этом случае специалисты также могут помочь и не оставят твой случай без внимания».

(Материал взят: https://telefon-doveria.ru/slozhny-j-vy-bor-cto-delat-esli-drug-upotrebyaet-narkotiki/?fbclid=IwAR1386vJe-iOIGEGc2Rycj3422PsLZ6ghmyPnagv1IKKtA6pPUGC_KA_O3xl [Электронный ресурс: Дата обращения 18.06.2021]



5. ЗАВЕРШАЮЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ (10 МИНУТ)

Вопросы для обсуждения:

- Какие ситуации из рассмотренных сегодня показались вам лично наиболее сложными для отказа?
- Что может помочь отказаться от ПАВ, даже если это предлагают люди, которым мы доверяем?
- Что самое важное стоит сделать, если вы узнали о том, что ваш друг принимает ПАВ? (Комментарий для ведущего: могут быть разные варианты ответов, однозначно правильного нет)
- Кому еще, кроме специалистов телефона доверия, можно рассказать о том, что вам предлагали ПАВ или о случаях их употребления?
- Главный вывод по нашим занятиям. (каждый участник по очереди делится своим главным выводом в одном предложении).



Ситуации для анализа в малых группах

Ситуация №1:

Представьте такую ситуацию. Ваши друзья вздохнули, что накануне вечером круто провели время: собрались на квартире одного из старших приятелей и, кроме обычных развлечений, курили «травку». Было нереально весело! И теперь они приглашают тебя присоединиться, заманивая весельем, возможностью присоединиться к «крутым», получить опыт.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» ребята надеются тебя «подцепить» (на что воздействуют)?
 - Перескажите эту историю так, как если бы речь не шла о друзьях. Как будто бы вы прочитали об этом где-то. Что произошло с ребятами?
 - Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
 - Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?
-

Ситуация №2:

Представьте себе такую ситуацию. Вы – девушка. Парень, в которого вы влюблены, предлагает попробовать ПАВ. Парень шантажирует вас, говоря, что ваши дальнейшие отношения возможны, только, если вы будете вместе употреблять запрещенные вещества.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» парень надеется тебя «подцепить» (на что воздействует)?
 - Перескажите эту историю. Что и с кем здесь происходит?
 - Сформулируйте ответ девушки, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
 - Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?
-

Ситуация №3:

Представьте такую ситуацию. Вы – парень, от которого ушла любимая девушка, и вы мучительно переживаете этот разрыв. Ваш друг предлагает вам, «уколоться и забыться», уверяет вас, что это поможет. Он тоже был в такой же ситуации.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» друг пытается вас «подцепить» (на что воздействуют)?
- Перескажите эту историю. Что происходит?
- Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
- Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?



Ситуация №4

Представьте такую ситуацию. В период годовых контрольных работ и экзаменов к вам около школы подходят два молодых человека, которые не так давно учились здесь же. Они начинают предлагать вам попробовать бесплатно некое вещество, которое гарантированно улучшает память, добавляет бодрости и работоспособности. Проверено на многих – все сдают на высокие оценки.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» распространители пытаются вас «подцепить» (на что воздействуют)?
 - Перескажите эту историю. Что происходит?
 - Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
 - Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?
-

Ситуация №5:

Представьте такую ситуацию. Ваш друг детства все чаще и чаще под разными предлогами стал пытаться одолжить у вас денег. При этом он остро реагирует на отказы, пытается умолять или угрожать вам. Вы подозреваете, что друг употребляет ПАВ.

Обсуждение. Проанализируйте ситуацию:

- За какие «крючки» друг пытается вас «подцепить» (на что воздействуют)?
 - Перескажите эту историю. Что происходит?
 - Сформулируйте ответ, используя, одну или больше техник ассертивного поведения, рассмотренных ранее. Какая техника подходит лучше всего?
 - Есть ли здесь основания для дальнейших шагов? Какие шаги вы бы предприняли?
-