

Ефимова Т.П., Петина Е.Н.,
педагоги-психологи кабинета
профилактики наркомании
Регионального социопсихологического центра
(на базе МБОУ ДОД ДОО «Поддержка детства» г.Самара)

Профилактика наркомании у детей и подростков

Основной целью работы специалистов кабинета первичной профилактики наркомании является содействие ОУ в обеспечении условий для сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса. Одной из приоритетных задач профилактики наркомании детей и подростков является формирование безопасного поведения, которое имело бы вектор здоровья и жизни.

Специалистами кабинета профилактики на базе Центра «Поддержка детства» г.о. Самара ежегодно в четырех-пяти ОУ проводится психодиагностика эмоционально-волевой сферы учащихся. Цель данной работы – выявление детей, требующих повышенного педагогического внимания и содействия в создании здоровьесберегающей среды в ОУ. По результатам психодиагностики проводятся групповые консультации для педагогов, работающих с этими детьми, а также индивидуальные консультации с детьми и их родителями.

Ежегодно проводится опрос старшеклассников по вопросам осведомленности о ПАВ. Результаты опросов показывают, что современные школьники хорошо осведомлены о пагубных последствиях употребления курения, алкоголя и других ПАВ. Однако это не всегда останавливает детей и подростков от желания попробовать и экспериментировать с разными одурманивающими веществами. Среди мотивов, которые отмечают школьники, можно назвать наиболее значимыми следующие: «стать своим в компании», «не скучать», «расслабиться», «пережить стресс, неудачи, ссоры». Таким

образом, получается, что употребление ПАВ является одним из неадекватных способов решения подростками проблем взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также способом воздействовать на свое эмоциональное состояние, чтобы противостоять стрессу. В связи с этим возникает необходимость начинать профилактическую работу с детьми младших классов.

Специалистами кабинета профилактики ежегодно организуется групповая работа с учащимися 2-4 классов на базе нескольких ОУ (в этом учебном году в МБОУ СОШ №76, 37, 137, 28) по программе «Все цвета, кроме чёрного», а для подростков – по программе «Конфликты и общение». Групповые занятия по данным программам способствуют развитию позитивного отношения к жизни, навыков в принятии конструктивных решений в сложных жизненных ситуациях, формированию здорового образа жизни.

Например, родители в отзывах о проведенных занятиях в прошлом учебном году написали следующее:

«Спасибо за занятия, наш сын стал спокойнее, составил свой режим дня, разрисовал и повесил его себе над столом и даже стал делать по утрам гимнастику...»,

«Дочь стала меньше плакать и жаловаться на свои ссоры с детьми...»,

«Сын начал разговаривать с отцом и обсуждать свои проблемы с ним, просит записать в спортивную секцию...»

Важным аспектом в профилактической работе является интеграция специалистов, занимающихся вопросами профилактики зависимых форм поведения детей и подростков. На базе Центра проводился круглый стол с участием педиатров, Центра профилактической медицины, педагогов-психологов Железнодорожного и Советского районов. Итогом работы круглого стола явилось понимание важности скоординированной психологической помощи семьям и детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. На методических объединениях педагогов-психологов Железнодорожного и Советского районов специалистами кабинета профилактики были проведены

семинары: «Как работать с психологической травмой», «Негативизм и протестное поведение у детей», «Арттерапевтические техники в коррекции эмоциональной сферы детей».

На родительских собраниях в ОУ поднимаются такие темы для обсуждения: «Стиль воспитания в семье и его влияние на развитие личности ребенка», «Компьютер и дети», «Роль семьи в воспитании установок на здоровый образ жизни», «Психологическое здоровье подростков».

Одним из важных направлений в работе кабинета профилактики является обучение детей и подростков поддержанию оптимального уровня функционирования организма с целью сохранения ресурсов организма в различных жизненных ситуациях. В арсенале кабинета профилактики имеются 3 компьютера со специальным программным обеспечением. В нашем случае используются программы «Волна», «Экватор», изготовленные в научно-производственной фирме «Амалтея» г. Санкт-Петербурга.

В основе обучения детей навыкам саморегуляции лежит метод функционального биоуправления (ФБУ), в котором используется феномен биологической обратной связи.

Суть принципа биологической обратной связи отражается в законе о том, что эффективность функционирования биологической системы зависит от скорости возврата и качества информации о работе этой системы. Этот закон справедлив на всех функциональных уровнях, включая самый сложный уровень деятельности центральной нервной системы, реализующий волевой контроль поведения.

Биоуправление – это обучение человека новой для него деятельности, новым навыкам, но это и особая форма обучения. Специфичность ее состоит в том, что обучаются системы организма, произвольно не контролируемые, а осуществляется это при помощи специализированных технических средств.

В момент тренировки происходит сопоставление телесных ощущений человека и информации об этих ощущениях. Таким образом, тренирующийся человек имеет редкую возможность в режиме on-line увидеть или услышать

сигналы, соответствующие состоянию функций его организма, а кроме того, в режиме реального времени отследить, какие изменения происходят в процессе выработки навыка саморегуляции.

Использование объективных данных позволяет избежать субъективных оценок успешности действий обучающегося в тренинге и обеспечивает его эффективность. Во всех случаях биоуправления произвольными функциями организма «обучаются» не отдельные органы, а нервные механизмы, регулирующие деятельность этого органа. Таким образом, функциональное биоуправление способствует активации функциональных резервов мозга.

Используя метод функционального биоуправления, специалисты кабинета профилактики проводят занятия с детьми с использованием программы «Волна» по обучению навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания и программы «Экватор» по обучению поддержанию постоянной температуры тела с помощью регуляции теплоотдачи и теплопродукции организма. На курс индивидуальных занятий направляют детей с родителями из ОУ, детских поликлиник, специалистов Центра логопедов, детского невропатолога, психологов с такими проблемами: нарушения внимания, работоспособности и произвольного контроля поведения, невроз, постстрессовые состояния, логоневротические нарушения, проявления психоэмоционального перенапряжения, хроническая усталость, поведенческие нарушения.

В интегрированную программу занятий с детьми и подростками «Я управляю собой» входит: обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, освоение психомышечной релаксацией, игротерапия, телесно-ориентированные и арттерапевтические техники. Данная программа рассчитана на 8-12 занятий (1-2 раза в неделю), но на практике для получения позитивных результатов необходимо увеличение занятий до 20 – 24.

Для получения положительной динамики от занятий по данной программе необходимо установление партнерских отношений между психологом, родителями и детьми, а также регулярные занятия дома по

тренировке, поддержанию и использованию навыков саморегуляции в повседневной жизни.

Ежегодно по данной программе занимаются 25-30 детей разного возраста.

Приведем несколько отзывов по результатам занятий по данной программе:

- Мама Ильхама (11 лет): «Занятия по биорегуляции дали возможность сыну самому справляться со своими страхами и стрессами, я вижу заметное улучшение и в поведении Ильхама и в его эмоциональном состоянии. Он стал более спокойным, уравновешенным, уверенным в себе и почти поборол свой страх...»

- Мама Арины (8 лет): «Дочь стала меньше плакать и начала относиться к своему организму с уважением и ответственностью...»

- Мама Артема (7 лет): «Я отмечаю улучшения в поведении моего ребенка. Учителя тоже отметили, что ребенок стал более терпим к окружающим, научился регулировать свое состояние...»

- Артем (13 лет): «После занятий стал более уверенным. Навыки, приобретенные на сеансах, помогают мне успокоиться во время волнений. Я перестал бояться смотреть людям в глаза, стал более открытым. Я считаю, что не зря потратил время на занятиях».

- Мама Владислава (8 лет): «После занятий свелась к минимуму необоснованная агрессивность по отношению к сверстникам. Ребенок научился взаимодействовать с другими детьми без конфликтов, у него появились друзья... У Владислава увеличились промежутки контроля своего поведения в школе, научился сдерживать свою импульсивность, что было большой проблемой. Ребенок научился настраиваться на определенную работу, стал следить за своим внешним видом, выполнять классную работу, что было также проблематично до занятий. Он мог встать в классе, отвлекать детей... У нас есть необходимость продолжать занятия, потому что остаются некоторые проблемы, которые решить самостоятельно мы не всегда готовы...»

- Мама Анастасии (6 лет): «После прохождения курса занятий по обучению саморегуляции ребенок научился сдерживать свои эмоции, выражать их адекватно ситуации, часто раньше бывали капризы. После занятий хотя и нельзя сказать, что все проблемы решены, но очевиден сдвиг к их решению. Ребенок научился снимать сам лишнее напряжение, стал значительно спокойнее, научился выслушивать других, принял твердое решение бережно относиться ко времени».

Таким образом, обучение детей поддержанию оптимального уровня функционирования организма позволяет им сохранить ресурсы организма в самых различных жизненных ситуациях и улучшает их самочувствие.

Наш 5-летний практический опыт показал, что использование программ функционального биосамоуправления помогает решать проблемы коррекции психоэмоциональной сферы, внимания, работоспособности, произвольного контроля поведения у детей и подростков. Значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки преодолеваются легче за счет нормализации функционального состояния, что позволяет детям и подросткам успешнее адаптироваться к различным жизненным ситуациям.