

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НАСЕЛЕНИЯ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГКУ СО ЯО СРЦ «НАСТАВНИК»

МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ
В РАБОТЕ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ
И ЕГО СЕМЬЁЙ
(из опыта работы СРЦ «Наставник»)

2019

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ	4
I. РАБОТА С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ	8
МАТЕРИАЛ ДЛЯ БЕСЕДЫ «О ВРЕДЕ ПИВА».....	8
МАТЕРИАЛ ДЛЯ БЕСЕДЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ «ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ».....	10
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «Я И МОИ ВОЗМОЖНОСТИ».....	13
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ».....	16
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИСКУССИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР».....	20
ЗАНЯТИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ УМЕЙ СКАЗАТЬ: «НЕТ!».....	21
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 13-17 ЛЕТ «ВИДЫ ОТКАЗА: КАК СКАЗАТЬ «НЕТ».....	23
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ЗЕЛЕНЫЙ ЗМИЙ – МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ».....	30
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ АЛКОГОЛЬ»	34
КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ».....	37
ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ».....	43
КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ «ПИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СУЩЕСТВУЕТ?»	46
ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 6-9 ЛЕТ «СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	51
КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»	54
ЦИКЛ КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ЖИТЬ С ТРУДНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ»	59
КОНСУЛЬТАЦИЯ «КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВЫБОР».....	59
КОНСУЛЬТАЦИЯ «ВЫБОР ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ – СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР».....	61
КОНСУЛЬТАЦИЯ «БУДЬ СОБОЙ»	63

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ИГРА	
«КТО ХОЧЕТ БЫТЬ СВОБОДНЫМ».....	66
НАСТОЛЬНАЯ ИГРА: «ПОБЕГ ИЗ ЗАМКА ЛЮДОЕДА ПАВ»	71
КВЕСТ «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛИСЫ».....	72
КРОССВОРД ПО ЗОЖ.....	82
СБОРНИК ЗАДАЧ «СЧИТАЙ И ДУМАЙ».....	83
ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ	
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ (15 – 17 ЛЕТ).....	89
II. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	110
ИЗ ЦИКЛА БЕСЕД С ЗАВИСИМЫМИ РОДИТЕЛЯМИ	110
БЕСЕДА «ДАВАЙТЕ ЗАДУМАЕМСЯ».....	110
БЕСЕДА «ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ»	110
БЕСЕДА «БУДУЩЕЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА»	112
БЕСЕДА «ВЕЛИКАЯ РОЛЬ СЕМЬИ»	114
БЕСЕДА «СТРЕСС, МЕХАНИЗМЫ И СТАДИИ ПРОТЕКАНИЯ СТРЕССА».....	116
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЕМ	
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО, ЗЛУОПОТРЕБЛЯЮЩИМ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ.	119
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ	
О ПРИЧИНАХ И ПРИЗНАКАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ	
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ И ВИДАХ ПОМОЩИ СЕМЬЕ.....	126
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, УПОТРЕБЛЯЮЩЕГО ПАВ.	140
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С СОЗАВИСИМЫМИ	
ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ.....	141
ЗАНЯТИЯ С ЗАВИСИМЫМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ	147
ЗАНЯТИЕ «МОТИВЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ».....	147
ЗАНЯТИЕ «МОИ РЕСУРСЫ».....	151
ЗАНЯТИЕ «МОЕ БУДУЩЕЕ».....	153
ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СОЗАВИСИМЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.....	155
ЗАНЯТИЕ «ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ. ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО	
ПОВЕДЕНИЯ»	155
ЗАНЯТИЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ-СПАСАТЕЛЯ»	163
ЗАНЯТИЕ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ»	169

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Планируя и организуя профилактические мероприятия, следует помнить о следующем:

1. Общая логика построения профилактической работы требует, прежде всего, формирования в педагогическом коллективе ценностно-смыслового единства по отношению к проблеме химической зависимости. С этой целью администрации учреждения необходимо организовать проведение среди педагогического коллектива специальных семинаров по проблеме злоупотребления веществами, вызывающими химическую зависимость, несовершеннолетними. Кроме этого, из числа специалистов, работающих в учреждении, должна быть создана группа, активно действующая в рамках проводимой профилактической работы, координирующая ее, и оценивающая эффективность проводимых мероприятий. Участники этой группы должны пройти необходимую подготовку. Специфические задачи подготовки педагогов к профилактической работе предполагают расширение информированности участников о различных аспектах химической зависимости, освоение основных приемов организации профилактической работы в детском коллективе.

Специалистам начинающим работать с детьми по профилактике химической зависимости необходимо владеть информацией в вопросах:

- средства зависимости;
- причины употребления веществ, вызывающих химическую зависимость;
- последствия употребления веществ, вызывающих химическую зависимость (биологические, социальные, психологические);
- этапы формирования зависимости;
- факторы риска и факторы защиты;
- признаки наркотического опьянения, тактика поведения педагога при подозрении на употребление ПАВ и при явном злоупотреблении ПАВ в учреждении;
- адреса и телефоны организаций, куда могут обратиться за помощью родители и дети при возникновении проблем с веществами, вызывающими химическую зависимость.

2. В настоящее время наиболее распространенной стратегией профилактики в учреждениях остается информирование, суть которого сводится к предоставлению объективных данных о природе, фармакологических свойствах и негативных последствиях употребления алкоголя, табака и других веществ, вызывающих химическую зависимость. Эта стратегия основывается на убеждении, что воспитанник, получив информацию, сделает вывод о вреде и опасности ПАВ, выработает отрицательное отношение к их употреблению и примет рациональное решение. Эффективность этой стратегии во многом зависит от корректности ее использования.

Требования к информации предоставляемой воспитанникам:

– информация должна предоставляться с учетом особенностей аудитории (пола, возраста, убеждений, информированности, опыта употребления), быть корректной, точной и отражать последствия употребления веществ, вызывающих химическую зависимость, для общества и отдельного человека. (Ознакомление с объективной научной информацией о ПАВ в соответствии с возрастом, знаниями и жизненным опытом);

– информация должна предоставляться с учетом требований прописанных в «Федеральном законе о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (Принятый Государственной Думой 21 декабря 2010 года, Одобренный Советом Федерации 24 декабря 2010 года);

– не следует использовать тактику запугивания (нет выхода из сложившейся ситуации, чрезмерное количество ужасающих фактов, преподносимых с эмоциональным давлением, показ иллюстраций кровопролитных сцен);

– не следует искажать, преувеличивать, давать ложные сведения о негативных последствиях злоупотребления ПАВ, так как дальнейшая информация будет восприниматься как недостоверная и даже отвергаться воспитанниками, которые могут получать сведения из разных источников;

– осторожно предъявленные объективные сведения о разных сторонах явления, его плюсах и минусах дадут больший эффект, чем сенсационные сообщения или информация, разрекламированная СМИ, актуальная только на данный период времени;

– не давать информацию, которая может создать иллюзию, что от наркомании легко избавиться;

– не следует допускать оправдания употребления ПАВ, какими бы то ни было причинами;

– приводя воспитанникам реальные примеры из жизни, необходимо подчеркивать непредсказуемость их действия и зависимость их влияния от индивидуальных особенностей человека;

– информация должна иметь позитивное мотивационное воздействие на воспитанников;

– информация, представляемая детям, должна быть согласована внутри учреждения на уровне методического объединения, методического совета, согласована и одобрена заведующим отделением, руководителем учреждения;

– в разговоре с воспитанниками о наркотических веществах следует избегать подробных сведений о способах их применения и детализации действия, а также вызываемых ими ощущений. Необходимо пресекать со стороны воспитанников любые попытки распространения информации мотивирующей к употреблению веществ вызывающих зависимость;

– при информировании воспитанников делать акцент на том, что большинство людей не употребляют препараты вызывающие зависимость.

3. Опыт многих учреждений по профилактике химических зависимостей доказывает, что эффективность профилактической работы повышается через формирование у воспитанников жизненно важных навыков, т.е. активного участия самих детей и подростков в усвоении определенного поведения. Этот процесс включает моделирование, наблюдение и социальное взаимодействие.

Профилактические мероприятия могут быть нацелены на развитие социальных навыков:

- отказа от веществ, вызывающих химическую зависимость, в ситуациях, когда их предлагают;
- коммуникативной компетентности, эффективному взаимодействию с окружающими сверстниками и взрослыми;
- решения проблем и самостоятельного мышления
- уверенности в себе, самоуважения и др.

Требования к проведению мероприятий практической направленности:

– Согласно современному пониманию природы наркотической зависимости, «воротами» приобщения к ПАВ, наркотикам является употребление алкоголя и курение. Ведение профилактической работы должно начинаться с профилактики употребления алкоголя и табака.

– Внимание воспитанников должно акцентироваться на положительных сторонах здорового образа жизни, что позволяет формировать у них социальные навыки, помогающие противостоять желанию прибегнуть к ПАВ для общества и отдельного человека.

– Полученные знания, навыки следует закреплять в других видах деятельности.

– Закрепление умений и навыков необходимо осуществлять на примере хорошо знакомых для данного возраста жизненных ситуациях.

– Не допускать проигрывания воспитанниками в ролевых играх, инсценировках отрицательного опыта (когда ребенок исполняет роль наркомана уговаривающего употребить наркотик), демонстрации различных видов рискованного поведения.

4. Взаимодействуя с семьей в рамках неспецифических мероприятий, необходимо формулировать и решать широкие просветительские задачи: развитие у детей культуры здоровья; понимание особенностей развития ребенка в конкретном возрасте; развития эффективных способов общения «родитель-ребенок», смысл которых заключается в том, чтобы нарастить родительскую компетентность.

Примерные задачи неспецифической работы с родителями:

- укрепление семейных ценностей и традиций;
- оптимизация детско-родительских отношений, предупреждение случаев эмоционального отвержения детей, жестокого обращения;
- просвещение родителей в вопросах возрастного развития детей, об особых задачах детско-взрослых отношений в подростковом возрасте (включая и темы

профилактики злоупотребления ПАВ);

- формирование практических навыков конструктивного общения;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

При проведении специальных профилактических мероприятий по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними требуется сообщать родителям, какая информация о ПАВ может быть передана детям и подросткам, а какая – ни в коем случае. В беседах следует касаться признаков употребления ПАВ, способов диагностики и лечения при употреблении ПАВ, последствиях, в том числе правовых, употребления, службах помощи при подтверждении употребления ребенком ПАВ. Необходимо предостерегать родителей о том, что тактика запугивания детей тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от их приема, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

К более эффективным формам работы с родителями относятся «круглые столы», вечера вопросов и ответов, педагогический практикум, деловая игра, тренинг для родителей и др. На мероприятия могут быть приглашены специалисты в области профилактики употребления веществ, вызывающих химическую зависимость и формирования здорового образа жизни.

5. Правильно организованные и проведенные профилактические мероприятия среди воспитанников обязательно станут сдерживающим фактором и уменьшат количество несовершеннолетних употребляющих «вещества, вызывающие химическую зависимость».

При подготовке использованы материалы:

1. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. «Профилактика зависимости от Психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска». — М.: УНП ООН, 2008.

2. Разуваева Л.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАОУ ДПО ПИРО; Бочаров П.Д., кандидат педагогических наук, глава г. Каменка Пензенской области «Профилактика употребления курительных смесей детьми и подростками в образовательных учреждениях», Пенза, 2013;

3. Симатова О.Б. «Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы». – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.

I. РАБОТА С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

МАТЕРИАЛ ДЛЯ БЕСЕДЫ «О ВРЕДЕ ПИВА»

автор-составитель: Орлова Т.А., социальный педагог

Цель беседы: информирование подростков о вреде пива.

Задачи беседы:

- дать информацию о вредном воздействии пива на организм;
- мотивировать к отказу от употребления пива.

Целевая группа: подростки, замеченные в употреблении пива.

Вопросы для беседы:

- Где и при каких обстоятельствах ты впервые попробовал пиво?
- Наносит ли употребление пива вред организму?
- Какое вредное воздействие оказывает пиво на организм?
- Как ты понимаешь выражение «пивной алкоголизм»?
- Можешь ли ты отказаться от употребления пива?

Материал для беседы

Сколько алкоголя содержится в пиве?

К сожалению, многие считают пиво безобидным слабоалкогольным продуктом.

Обратите внимание на этикетку пивной бутылки, на которой обязательно указывается число, указывающее, сколько объёмных процентов этилового спирта содержится в пиве (например, 5,0%).

Бутылка пива крепостью 5% об.(объёмных процентов) эквивалентна приблизительно 60 мл водки. Нетрудно сосчитать, что трехлитровая бутылка пива эквивалентна приблизительно 400 мл водки.

На рынке алкогольной продукции появились разновидности пива с высоким содержанием алкоголя – до 12%. Употребление такого пива в общепринятом для этого напитка количестве, безусловно, повлечёт за собой цепь негативных последствий для организма.

Как влияет употребление пива на организм?

Вред пива для человеческого организма очень обширен. От пива страдает сердечная система. У любителей пива появляется так называемое «пивное сердце»: дряблое, провисшее. Такое сердце в 1,5 раза больше нормального и плохо качает кровь.

Пиво вредно влияет на гормоны человека: у мужчин под влиянием пива усиленно вырабатываются женские половые гормоны, а у женщин, наоборот, мужские. Это отражается на внешности: у мужчин шире становятся бедра, разрастаются грудные железы, голос становится тоньше. А у женщин голос становится грубее, и появляются так называемые «пивные усы».

Пиво содержит алкоголь. И, как всякий алкоголь, оно отравляет организм человека: гибнут клетки головного мозга, страдает печень, почки, желудок.

Клетки головного мозга истощаются и погибают. Поэтому опьяневший человек хуже видит, хуже слышит, шатается.

Печень начинает умирать, уменьшается в размерах, делается твердой. Такое изменение называется циррозом печени.

Проходя через почки, алкоголь отравляет их. Признаками такого отравления являются опухание век, рук, ног.

При попадании алкоголя в желудок, сжигается слизистая оболочка. Воспалется не только желудок, но и кишечник.

Помните, при систематическом употреблении пива в организме не остается ни одного здорового органа!

Существует ли «пивной алкоголизм»?

В последнее время в медицинскую практику прочно вошло такое понятие как «пивной алкоголизм».

Не ощущая быстрого, как при приеме водки, опьянения, подростки, употребляя пиво, испытывают иллюзию безопасности. Поэтому за одной выпитой бутылкой следует вторая и третья. Так возникает потребность, а потом зависимость.

Выделяют две стадии пивного алкоголизма:

1. Начальная стадия характеризуется почти незаметной для окружающих и самого пьющего тягой к пиву. Распитие 1-2 бутылок пива происходит по несколько раз в неделю.

2. Стадия закрепленного пристрастия к пиву. Признаки проявляются в невозможности расслабиться без употребления пива. Человек систематически (каждый день) выпивает 3-4 бутылки пива. Дозы увеличиваются. На этой стадии человеку уже очень сложно избавиться от пристрастия к алкогольному напитку. Лечение у наркологов может быть единственным позитивным выходом из сложившейся ситуации.

Замечено, что от потребления пива хроническими алкоголиками становятся, в 3-4 раза чаще, чем от крепких спиртных напитков. А подрастающий организм привыкает к пиву в разы быстрее, чем взрослый!

В России зарегистрировано 6,5 тысяч детей в возрасте до 14 лет, которым поставлен диагноз «пивной алкоголизм».

Как отказаться от употребления пива в компании сверстников?

Подростки, как правило, начинают употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Часто бывает так, что не хотели пробовать, но все же поддались на уговоры и выпили.

Почему так происходит? Многие люди не умеют противостоять компании и не могут отказаться.

Существуют специальные фразы для отказа. Их можно запомнить и применять.

- Нет, я не могу сделать это. У меня на этот день другие планы.
- Нет, сегодня мне не хочется, я бы предпочел...
- Нет, пить я не буду – не хочу, чтобы от меня был запах.

- Нет, я не хочу неприятностей дома.
- Моя мама проверяет меня, когда я прихожу домой.
- Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
- Нет, я это пробовал, и мне это не понравилось.

Какая ответственность предусмотрена за употребления спиртных напитков лицами, не достигшими 18 лет?

Закон №171 – ФЗ, от 22 ноября 1995 года запрещает употребление спиртного лицами, которым еще нет восемнадцати лет.

Статья 20.22 КоАП, входящая в закон, запрещает пить алкоголь в общественных местах и предусматривает ответственность за употребление спиртного в местах скопления людей, а также появление в нетрезвом виде молодых людей до достижения ими 16 лет. В этом случае штраф за употребление несовершеннолетними детьми спиртных напитков в общественных местах оплачивают их родители или опекуны в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

Статья 20.21 КоАП налагивает штраф в сумме от 100 до 500 рублей для лиц, достигших 16 лет и появившихся в нетрезвом виде в общественных местах. Ответственность за распитие и появление в общественных местах подростка в этом случае лежит на родителях.

Помните!

Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком!

При подготовке использованы материалы:

1. Казакова О. А. К вопросам проблемы употребления алкоголя в среде подростков/ Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, Выпуск № 1-2012.
2. Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учеб. пособие для вузов: доп. УМО вузов РФ/З. В. Коробкина, В. А. Попов. – М.: Академия, 2014. – 192 с.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ БЕСЕДЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ «ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ»

автор-составитель Орлова Т.А., социальный педагог

Цель беседы: информирование подростков о вреде курения электронных сигарет.

Задачи беседы:

- дать информацию о вредном воздействии электронных сигарет на организм;
- мотивировать к отказу от курения электронных сигарет.

Целевая группа: подростки, замеченные в курении электронных сигарет.

Вопросы для беседы:

- Где и при каких обстоятельствах ты впервые закурил?
- Наносит ли курения электронных сигарет вред организму?
- Какое вредное воздействие на организм оказывает курение электронных сигарет?

- Можешь ли ты отказаться от курения электронных сигарет?

Материал для беседы

Как работают электронные сигареты?

Электронная сигарета – это электронное устройство на батарейках. Общий принцип её работы основан на испарении специально подготовленных курительных жидкостей. В электронную сигарету вставляется специальный картридж, в котором находится жидкость. Эта жидкость, как правило, содержит в себе никотин и другие элементы. Она быстро нагревается, превращается в пар, после чего человек его вдыхает.

Из чего состоит курительная жидкость?

В состав курительной жидкости входит:

- никотин;
- пропиленгликоль;
- глицерин;
- ароматические добавки;
- вода.

Пропиленгликоль и глицерин используются для растворения ароматизаторов и образования пара, имитирующего дым.

Чем опасны электронные сигареты?

- В состав как обычной, так и электронной сигареты входит **никотин**. Никотин чрезвычайно опасен для человека — он является ядом для сосудов и сердца, поражает лёгкие.

Количество никотина в отдельных «крепких» разновидностях жидкостей для курения может достигать 25 мг на один миллилитр. При неумеренном или неправильном пользовании такими сигаретами может возникнуть отравление никотином. Помните, что смертельная доза никотина для человека — около 100 мг. Никотин, содержащийся в электронных сигаретах, обладает ничуть не менее вредным воздействием, чем в традиционных табачных изделиях!

Кроме этого, никотин является наркотиком и при многократном употреблении вызывает физическую и психологическую зависимость.

- **Пропиленгликоль** применяют в электронной сигарете для растворения ароматизаторов. При больших дозах пропиленгликоль угнетает центральную нервную систему и может привести к повреждению почек.

- **Глицерин** сам по себе имеет низкую токсичность. Он также не является опасным при вдыхании пара. Однако, в некоторых случаях, пары глицерина могут раздражать верхние дыхательные пути и являться причиной аллергии.

- **Ароматические добавки**, содержащиеся в жидкости для курения, очень разнообразны. А отсутствие регулирования, стандартов надзора за такой продукцией, предполагает возможное наличие канцерогенов в их составе.

В настоящее время нет регулирования и контроля состава электронных сигарет; заявленное на маркировке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием и делает электронные сигареты опасными для здоровья.

Курение электронных сигарет очень быстро формирует никотиновую зависимость и в будущем его приверженцы, как правило, переходят на обычный табак.

Опасны ли электронные сигареты для окружающих?

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет, делает их опасными и для окружающих. В том числе для беременных женщин и их будущего потомства, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Помогают ли электронные сигареты бросить курить?

Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Наоборот! Серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака. Курильщики, которые не могут отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными. Тем самым они наносят непоправимый вред своему здоровью.

Можно ли курить электронные сигареты в общественных местах? Курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, нельзя. С 1 июля 2016 года принят законопроект о приравнивании электронных сигарет к табачным изделиям. За нарушение общественных норм предусмотрен штраф в размере от 1000 до 3000 рублей.

Помните! Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, а порой и быстрее, чем табачные изделия!

Подготовлено по материалам, разработанным к.м.н. Гамбарян М.Г. ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«Я И МОИ ВОЗМОЖНОСТИ»

автор-составитель Веникова Ю.Б., педагог-психолог

Цель: создание условий для осознания своих жизненных целей

Задачи:

- способствовать развитию адекватной самооценки;
- создать условия для восприятия своих личностных черт;
- способствовать осознанию жизненных ресурсов;
- создать условия для структурирования своих жизненных целей;
- способствовать развитию целеполагания.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнёрского взаимодействия психолога с участниками;
- создание атмосферы принятия и доброжелательности;
- сочетание групповой и индивидуальной форм работы согласно логике социально-реабилитационного процесса;
- оборудованное помещение.

Методические приемы:

информирование, групповое обсуждение, психологическое упражнение

Участники группы:

несовершеннолетние, имеющие правонарушения

Ход занятия

Введение в тему занятия

Знакомство с правилами работы в группе:

- Активность
- Конфиденциальность
- Некритичное отношение к окружающим
- Не перебивать друг друга

1. Знакомство участников

2. Упражнение «Что я ценю в людях»

Инструкция: « Сейчас по кругу каждый из нас подумает и скажет - что он ценит в людях, что ему в людях не нравится»

После выполнения упражнения проводится обсуждение тех качеств, которые помогают нам общаться, а какие мешают общению.

3. Упражнение «Самооценка»

Ведущий предлагает участникам группы заполнить таблицу (приложение 1) и составить профиль личности.

Обсуждение полученных результатов.

4. «Моя яблонька»

Инструкция: «По различным легендам яблоня – это символ любви, жизни, бессмертия, помощница в трудных ситуациях, целительница и волшебница, способная наделить необходимыми качествами.

Я предлагаю вам «вырастить» свою яблоньку. Это будет волшебная яблоня, которая поможет вам выделить в себе главное, рассказать о себе, узнать о другом, а если вы ее сохраните, то она может стать вашим талисманом или вашей опорой в трудную минуту.

Итак, у вас у каждого есть бланк со схематичным изображением дерева. Как вы видите, оно состоит из 5 уровней веток. Ваша задача разместить на своем дереве яблоки. Определите для себя, по сколько яблок будет у вас на каждом уровне. Так же определитесь с размером и цветом яблок. Яблоки вы можете либо рисовать фломастерами, либо вырезать их из цветной бумаги и наклеивать клеем. На все у вас есть 10 минут.

4. достижения
3. способности и умения
2. Мое имя
1. Мои ресурсы

Готово? Отлично! Теперь второй этап нашего упражнения. Так как наша яблоня волшебная, и обязательно должна приносить пользу, то мы можем наделить каждое яблоко полезной силой. На каждом уровне веток яблоки отвечают за своё. Посмотрите, сколько яблок у вас на каждом уровне и постарайтесь сделать следующее. Итак, начиная снизу:

1. уровень – это ваши ресурсы, ваше окружение, люди, на кого вы можете рассчитывать, кому вы доверяете, те, кто вас поддерживает. Впишите в каждое яблочко по одному человеку, который вам наиболее дорог.

2. уровень - это ваше имя. Впишите на стволе производное от своего имени, то, как вас называют родные и знакомые, как вам хочется, чтобы вас называли.

3. уровень - это ваши умения. Напишите в каждом яблоке то, что вы хорошо умеете делать, то, что у вас очень хорошо получается.

4. уровень – это ваши достижения. Подумайте, вспомните и впишите в яблоки на этом уровне ваши самые важные достижения.»

Давайте теперь расскажем про свои яблоньки. Кто хочет начать?

Во время рассказов участники могут задавать друг другу вопросы, что-то уточнять. После выступления каждого из участников ведущий предлагает участникам группы обсудить:

- чем понравилось или не понравилось упражнение,
- что чувствовали во время выполнения упражнения,
- какие выводы для себя сделали.

В заключение:

Вы можете сохранить для себя ваши деревца. Когда вам вдруг начнет казаться, что – то в жизни идет не так, то вы можете посмотреть на свое деревце и увидеть, что вашу жизнь наполняет множество составляющих, и в ней есть место для развития.

Если вам вдруг покажется, что имя у вас дурацкое, и вы однотипный, то взгляните на дерево и поназывайте себя по всякому – вы разный, интересный с красивым многогранным именем.

Если вдруг вам начинает казаться, что у вас плохих качеств больше, чем хороших или слабость характера превосходит силу, то посмотрите на дерево, и вы увидите, что сила духа у вас огромная, твердость и доброта с мягкостью в норме.

Если вам вдруг, начнет казаться, что вы одиноки – посмотрите на дерево – разве вы один? Вспомните о тех людях, которые вас окружают.

Когда вам станет скучно, и вы решите, что ни на что не способны и вам нечем заняться, вспомните о ваших умениях и способностях, о том, что вы лучше всего делаете и займитесь этим. Или посмотрите на свободные яблочки на этом уровне и придумайте новое дело.

Стать более уверенным, вам поможет воспоминание о своих достижениях – раз вы смогли это, то сможете и еще больше.

Можно попросить участников разместить свои деревца на ватмане - посмотреть, кто как себя позиционирует.

5. Подведение итогов занятия

Ведущий предлагает участникам группы поделиться своими впечатлениями от занятия, ответив на вопрос, что было интересного, полезного для них в данном занятии.

При подготовке использованы материалы «Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации». Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Науменко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медикосоциального сопровождения», 2011. – 108 с.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

автор-составитель Веникова Ю.Б., педагог-психолог

Цель: развитие навыков целеполагания

Задачи:

- создать условия для осознания подростком своих ценностей, желаний, потребностей;
- содействовать приобретению практических навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнёрского взаимодействия психолога с участниками;
- создание атмосферы принятия и доброжелательности;
- сочетание групповой и индивидуальной форм работы согласно логике социально-реабилитационного процесса;
- оборудованное помещение.

Методические приемы:

информирование, групповое обсуждение, психологические упражнения

Участники группы:

несовершеннолетние, имеющие правонарушения

Ход занятия

Введение в тему дня

1. Разминка «Пересядьте те, кто...»

Инструкция: «Все участники сидят внутри круга. Стоящий в центре круга – ведущий - предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге».

2. Упражнение: «Вам осталось жить»

Инструкция:

1 этап. « Представьте, что вам осталось жить 20 лет и напишите, что вы хотите успеть за это время – создать семью, родить двоих детей, побывать в 33-х странах, выучить английский через Скайп, получить второе высшее, и т.д. Цели должны быть конкретными».

2 этап. « Теперь посмотрите на этот список и ответьте себе на вопрос: «что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 15 лет?». Скорее всего, что-то из списка придется вычеркнуть – сделайте это».

3 этап. «Далее – вам остается жить 10 лет, что вы хотите сделать даже в этом случае, а чем готовы пожертвовать? Запишите свои ответы».

4 этап. «И, наконец, вам остается 5 лет – что вы будете делать? Может быть, это несколько пунктов из первоначального списка, а, может, что-то совсем другое?»

Подведение итогов упражнения

В процессе этого упражнения вы сможете четче определить свои цели и сроки их выполнения, особенно в долгосрочном периоде. Также вы поймете, что для вас настолько важно, что вы стали бы делать это даже при условии оставшихся пяти лет. Иногда бывает полезно взвесить на чаше внутренних весов свои цели, которые мы привыкли ставить в один ряд – сделать карьеру, завести семью, построить дом... Ведь, на деле оказывается, что одни цели значат для нас больше, чем другие, и выдуманная ситуация с оставшимся временем позволяет определить свои приоритеты. Чем помогают такие упражнения в целеполагании? Понимая, что для вас важнее всего в жизни, что вы хотите успеть сделать, во что бы то ни стало, вы учитесь отсекаать лишнее, и ставить во главу угла то, что для вас наиболее значимо. Вы не будете ставить себе цели, которые ни прямо, ни косвенно, не ведут вас к большим целям, которые вы увидите в своем будущем. Очень важно периодически (хотя бы раз в год) проверять себя заново, не изменились ли ваши цели, ведь человек – это процесс, в котором постоянно происходят изменения. Ну, и, конечно, от целеполагания не будет никакого толку, если вы не начнете делать первые шаги к своим целям прямо сейчас.

1. Информирование «Целеполагание в нашей жизни»

В целеполагании фокус внимания направлен в первую очередь на процесс достижения цели. В этой связи, возникают закономерные вопросы и желание в них разобраться. Почему цели могут не достигаться, что мешает достижению целей, что влияет на цель и какие процессы сопровождают достижение цели и достижение успеха в жизни?

Цель динамична, она развивается вместе с нами. На процесс достижения цели влияют, как внутренние, так и внешние факторы. Чтобы эти факторы легко воспринимались и запоминались, они скомпонованы в модель «рыбка». Рыбка похожа на цель, у нее есть динамика и вектор движения.

Итак, факторы, влияющие на процесс достижения цели, собранные в рыбку, скользкую в просторах голубого океана, а может быть, и просторах волшебного города. Рыбка с головой, хвостом и тремя плавниками.

Голова - мотивация (1). «Почему я хочу достигнуть своей цели?»

Хвост - ускоритель (волшебный пинок/запускатель), одним словом – самодисциплина. «Что я могу для этого сделать? Кто поможет мне в достижении цели?»

Нижний плавничок – груз проблем (2) «Что мешает достичь цели?»

Два верхних плавника – одержимость целью (ожидания, иллюзии) и страх не достижения. «Насколько достижима цель? Что хорошего произойдет в моей жизни, когда я достигну своей цели?»

Тело рыбки – сопротивление (5), убеждения (6) и скрытая выгода. «Цель достигнута и что это мне дает»?



2. Упражнение «Рыбка»

Ведущий предлагает участникам группы заполнить рисунок рыбки в соответствии с интерпретацией цифр.

Обсуждение

1. В процессе целеполагания, любые мечты и желания – это завышенная рамка по отношению к нашему сегодняшнему состоянию человека и его возможностям. И с одной стороны, это останавливает нас, а с другой – дает фору на развитие и достижение успеха в жизни. Вопрос только в том, как вытащить на поверхность свое истинное желание, как распознать его и как осознать его истинность.

А вот не выбирая, вы рискуете остаться без результата. Процесс целеполагания, это череда циклов, состоящих из альтернатив, принятия решений, выбора и шагов. Трудно удерживать цель, колеблясь между множеством аспектов и критериев. Наше сознание любит простоту и лаконичность – либо «да», либо «нет». Ограничения, как преимущество, решения всегда принимаются в условиях недостатка информации, а значит, и неопределенности. Главное – уверенность, четкость и ясность критериев, простая идея, поддерживающие убеждения».

Желая чего-то слишком сильно, мы можем стать зависимыми от результата и тогда мы думаем, что знаем, как именно это должно произойти. Возникающая иллюзия лишает нас возможности выбора и достижения успеха в жизни, мешает нам увидеть новые шансы, получить, оценить и принять истинный результат.

Излишняя привязанность к результату ведет к тому, что человек воспринимает каждое препятствие и неудачу, как жизненную трагедию.

Освобождаясь от привязанностей, чувствуем большую свободу, перестаем суетиться, наши действия становятся точными и целенаправленными.

Зачастую, в процессе целеполагания, поставив цель, мы не приступаем к ее реализации только из-за того, что попросту боимся возможного провала. Мы задаемся вопросом «А что будет, если...», «А что будет, если ничего не получится», «Что подумают другие...» и т.д.

Можно сказать, что в процессе целеполагания на пути разработки и реализации цели такой страх неизбежен и является нормальным и адекватным состоянием. Прежде чем что-то начинать, мы должны все обдумать, проанализировать, взвесить все «за» и «против». Как говорится, «семь раз отмерь, один раз отрежь».

Но во всем хорошо соблюдать меру. С одной стороны, не убежать – признаться себе, посмотреть на свой страх трезво и спокойно. Рассмотреть возможности и угрозы, слабые и сильные стороны, снизить риски и возможные потери, тем самым перевести страх в конструктивное русло. А с другой стороны, не стоит «срастаться» со страхом, потому что, если слишком сильно верить в то, чего боишься, именно это и случится. Умейте отстраняться от своего страха, посмотрите на него со стороны.

Никто не гарантирует нам результат, и это наша ответственность - быть в процессе целеполагания, выбирать цель или отказываться от нее. На любом пути нас ждут взлеты и падения. Не все меры венчаются успехом, чтобы добиться результата, нужно предпринять не одну попытку. История имеет тому много примеров.

Сопrotивление изменениям

С одной стороны, оно является существенным барьером и ограничением в достижении цели, с другой – оно неизменно сопровождает процесс целеполагания. И в этом смысле, можно смотреть на него таким образом: если мы сопротивляемся, то мы меняемся. Кроме того, сопротивление изменениям является своего рода индикатором изменений, неким флюгером, указывающим, где именно и в какую сторону нам необходимо меняться, чтобы перейти в другое качество, обеспечивая себе тем самым достижение успеха в жизни и получение запланированного результата.

По сути, что такое сопротивление и как оно проявляется? Это наши страхи, лень, раздражение, непонимание, неуверенность. Это то, чего мы не хотим знать о людях, о жизни и о себе. Это то, что создает нам дискомфорт.

В целеполагании достижение цели можно представить в виде спирали, причем переход с одного витка на другой зачастую происходит не плавно, а скачками. Новый виток - это новое качество, новое состояние, перейти в которое невозможно цепляясь за старое.

Можно выбрать комфорт и остаться при своем, но если мы хотим изменений, то путь к достижению успеха в жизни только один – через сопротивление. Это путь через дискомфорт и неопределенность, это скачок в неизвестность, за гранями которой, нас ждет бонус – РЕЗУЛЬТАТ.

Убеждения так же обладают еще одним свойством, играя роль фильтров в процессе обработки получаемой нами информации. «Люди думают, что их картины мира описывают реальность, хотя на самом деле выбирают из окружающей

действительности только то, во что верят. Мы не видим, не слышим, не чувствуем того, что не согласуется с нашими убеждениями».

В нас заложены все ресурсы и возможности для создания своей реальности и достижения целей. Новые горизонты откроются перед Вами, как только Вы выберетесь из «коробочки» своих ограничивающих убеждений. Вот только выбраться из нее не так просто, но все-таки можно, если признаетесь себе, что вы в ловушке.

Обсуждение полученной информации

3. Подведение итогов занятия

Ведущий предлагает участникам группы проанализировать полученную на занятии информацию и ответить на вопрос, что было полезного для них на данном занятии.

При подготовке использованы материалы:

1. Карелина И.О., Озерова И.В. Условия эмоционального благополучия детей в учреждении закрытого типа: Практическое пособие. - Рыбинск: Изд-во филиала ЯГПУ имени К.Д.Ушинского, 2007

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИСКУССИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР»

автор-составитель Веникова Ю.Б., педагог-психолог

Цель занятия: осознание собственных жизненных приоритетов

Задачи:

- информировать несовершеннолетних о последствиях противоправных действий;
- показать фильм: «Один в четырех стенах»;
- создать условия для осознания участниками группы своих жизненных приоритетов.

Ход занятия

1. Вводная часть

Актуализация темы. Информирование участников о цели занятия, о правилах работы в группе.

Процедура приветствия / 3-4 мин/ Ведущий: «Здравствуйте. Сегодня мы будем заниматься в группе. Мы уже знакомы с вами, но кто не помнит друг друга по имени, то предлагаю еще раз представиться. У многих из вас есть опыт противоправных действий, и тема нашего занятия непосредственно связана с последствиями таких действий.

Мы с вами будем работать в группе, и это подразумевает определенные правила:

- активность;
- говорим о себе, свое мнение;
- не критикуем друг друга.

2. Основная часть.

Просмотр фильма: «Один в четырех стенах».

Обсуждение. Примерный перечень вопросов:

- Что больше всего Вам запомнилось в этом фильме?
- Какие чувства у Вас вызывает этот фильм?
- Как Вы думаете, что автор фильма хотел донести до зрителя?

При подготовке использованы материалы документального фильма: «Один в четырех стенах», 2007 год, режиссёр Александра Вестмайер.

ЗАНЯТИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ УМЕЙ СКАЗАТЬ: «НЕТ!»

автор Веникова Ю.Б., педагог-психолог

Цель занятия: осознание собственных возможностей противостоять деструктивному влиянию окружающих.

Задачи:

- создать условия для осознания способов влияния на личность;
- информировать участников о явлениях группового воздействия;
- создать условия для осознания участниками группы собственного опыта

в противостоянии влиянию окружающих.

Необходимые условия для проведения занятия

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование:

Стулья по количеству участников, 4 пластиковых стаканчика, заранее подготовленные бланки, ручки.

Методические приемы: беседа, информирование, психологический эксперимент, игра.

Ход занятия

1. Вводная часть

Актуализация темы. Информирование участников о цели занятия, о правилах работы в группе.

Процедура приветствия

Ведущий: «Здравствуйте. Сегодня мы будем заниматься в группе. Для того, чтобы нам было проще общаться, я предлагаю познакомиться. Давайте представимся по кругу. Скажите, пожалуйста, свое имя и несколько слов о том, что вас интересует, о своем хобби».

Групповая работа подразумевает некоторые правила:

- активность;
- говорим о себе, свое мнение;
- не критикуем друг друга.

2. Основная часть

Упражнение «Стаканы с запахом»

Необходимо отметить, что в начале упражнения, ведущий манипулирует общим сознанием участников, не проговаривая во вступлении истинных целей задания.

Цель: осознание способов влияния на личность.

Ход упражнения

Инструкция. Ведущий: «Я хочу Вам предложить небольшой эксперимент: на столе стоят 4 стакана, на каждом стакане номер. До того как стаканы оказались на столе в них была жидкость:

- духи
- кола
- кофе
- минеральная вода.

Для чистоты эксперимента, я перед тем, как поставить стаканы на стол, ополоснула их водой, поэтому запах не явно выражен. Ваша задача – определить в каком стакане, были духи, кола, минеральная вода, кофе. Работать необходимо молча, не советуясь с другими. Когда вы определите номер стакана и соответствующую ему жидкость, то запишите это в своем индивидуальном бланке. На выполнение 2-3 мин.

Обсудим полученные результаты.

- Легко было выполнять задание?
- Если трудно было, то в чем вы испытывали трудность?
- Как вы думаете, на что был направлен эксперимент?
- Возможно, мнения ребят разойдутся.

Обсуждение. Друзья, спасибо за содержательные ответы и приведенные доказательства, но, наверное, сейчас я вызову неодобрение своим поступком, однако, правда состоит в том, что ни в одном из стаканчиков ничего не было! Они были абсолютно чистые! Тем самым, я попыталась повлиять на Ваше мнение. Я вижу вашу реакцию. И здесь важно не то, кто оказался прав и не поддавался влиянию, здесь нет победителей и побежденных. Важно, что сейчас мы наблюдали феномен влияния одного человека на мнение группы. Такое явление в психологии называется – конформизм, т.е. когда человек поддается влиянию группы. И может быть кто-то до обсуждения и понимал, что стаканы ничем не пахнут, но когда один человек говорит с уверенностью, что там что-то было, то возникает сомнение, а потом еще и остальные участники подтверждают, что в стаканах, действительно была жидкость, то настоять на своем бывает очень сложно.

Скажите, пожалуйста, в вашей жизни были случаи, когда ваше мнение не совпадало с мнением большинства, но в силу разных причин вы не отстаивали свои позиции. Или, может быть, вы наблюдали подобное явление со стороны? Я думаю, что очень многие имеют такой опыт. Я, работая, с подростками, совершившими какие-либо правонарушения, знаю много примеров, когда ребята совершают противоправные действия под влиянием лидера или группы, даже понимая, что это неправильно. Этот эксперимент нам лишний раз показывает, что важно отличать свое мнение от мнения лидера или большинства и, в том случае, если вы считаете иначе, не бойтесь сказать «нет»!

Упражнение «Хлопки»

Цель: получение собственного опыта в противостоянии групповому влиянию.

Ход упражнения

Инструкция. Ведущий: «Сейчас я к каждому из вас буду подходить, и задавать определенный ритм хлопками. Ваша задача продолжить заданный ритм до тех пор, пока я не подойду к вам и не сменю ритм».

Ведущий примерно два или три раза задает каждому ритм. Ритм может быть у всех разный, может повторяться. Задача каждого участника удержать свой ритм.

Обсуждение. Можно задать участникам наводящие вопросы:

- Удалось ли каждому выполнить свой ритм?
- Хотелось ли поменять ритм на ритм соседа?
- У кого получилось сохранить свой ритм и не сбиться? За счет чего?

При обсуждении вопросов ребята говорят о своих способах, противостояния влиянию группы.

Ведущий подводит итог сказанному, что противостоять мнению группы нам помогает – концентрация внимания на своих желаниях, контроль за происходящим, наличие цели.

Ребята, вы сейчас получили очень ценный опыт, когда вы смогли противостоять влиянию группы. И я желаю Вам использовать полученный опыт, как в первом эксперименте, так и во втором. На этой оптимистичной ноте мы заканчиваем наше занятие. Я желаю Вам успехов.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 13-17 ЛЕТ

«ВИДЫ ОТКАЗА: КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

автор-составитель Панакушина М.А., воспитатель

Цель: Ориентировать несовершеннолетних на выбор здорового образа жизни

Основные задачи:

1) Оценить базовый уровень информированности подростков по теме наркомании;

2) Формировать:

- ✓ навык отказа от употребления табака, алкоголя, наркотиков,

✓ умение противостоять давлению сверстников.

Форма: игровой практикум

Ход занятия

Вводная часть

Воспитатель:

Ребята, перед вами высказывание древнего мыслителя Цицерона, прокомментируйте, пожалуйста, свое отношение к этому высказыванию.

«Человек часто сам себе злейший враг». Цицерон (Ответы детей.)

Воспитатель:

Спасибо за вашу откровенность, как же тема нашего занятия связана с высказыванием Цицерона, я попрошу вас ответить в конце занятия. Тема сегодняшнего занятия звучит так: «Виды отказа: умей сказать НЕТ». Ведь в жизни у каждого человека возникает такая ситуация, когда для него лучше всего будет отказаться от предложенного, особенно если это вредит его здоровью и будущему вообще, в частности от употребления алкоголя, курения, наркотиков. Но не все мы умеем правильно сказать НЕТ. Именно этому мы сегодня будем учиться.

Основная часть

Воспитатель:

Ребята, давайте вспомним правила работы в группе, вывешивает на доску.

(Приложение 1);

Упражнение-разминка «Мой портрет в лучах солнца».

Ребята, я прошу ответить вас на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей». (Портреты вывешиваются на стенд, желающие зачитывают свои достоинства)

Воспитатель:

Вот видите, ребята, как много в каждом из вас таких качеств, за которые можно уважать, я горжусь вами!

Но есть человеческие пороки, которые заслуживают всяческого порицания, о трех из них - алкоголе, курении и наркомании мы сегодня ведем разговор. А сейчас я бы хотела знать, насколько вы осведомлены о том, какой вред наносят человеку алкоголь, наркотики и табак.

Для этого необходимоделиться на три группы, каждая группа будет работать по своему заданию. Воспитанники делятся на 3 группы, каждая из которых должна отобрать из списка и перечислить, можно добавить что-то свое, все негативные последствия для организма от:

1. курения
2. алкоголизма
3. наркотиков

Список выдается каждой группе (Приложение 2).

- Участники выполняют задание, затем делается вывод об опасности курения, употребления алкоголя и наркотиков, **что мы все это знаем, но часто не можем отказать людям, которые предлагают нам их попробовать.**

Воспитатель:

А просто ли сказать НЕТ? Сейчас посмотрим.

Упражнение «Нехочуха»

Выбирается ведущий (начинает педагог). Участники по очереди уговаривают ведущего пойти в кино, в лес, на дискотеку, а тот изобретательно отклоняет предложение. Игра идет с мячом: ведущий бросает мяч игроку, а тот «уговаривает», потом перебрасывает мяч ведущему, а тот не соглашается, т.е. демонстрирует детям образцы отказа.

- Делается вывод о том, что, отказывая, не всегда легко подобрать нужные слова, чтобы не обидеть человека, не вступить в конфликт, не остаться одному, не показаться слабым.

- Разбирают виды отказов (фиксируют на доске), эффективные способы их применения, опираясь на личный опыт. (Приложение 3)

Ролевая игра «Отказ».

(Работа в микрогруппах по 2 человека.)

Каждой группе предлагается карточка с ситуацией. За 5-7 минут нужно придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации, а затем «проиграть» один из вариантов перед другими участниками (один уговаривает, второй – отказывается). Группы по очереди выступают, а зрители отгадывают форму отказа. Ситуации в Приложении 4.

- Делают вывод о том, что в ситуации давления, принуждения эффективно использовать отказ-отрицание либо отказ-отрицание с указанием обстоятельств и **даже отказ-конфликт, как крайнюю меру отказа;** когда есть опасность агрессии, то попытаться увести разговор в сторону, сослаться на проблемы со здоровьем и пр.

Рефлексия

Воспитатель:

Ребята, наше занятие подошло к концу, связано ли оно с высказыванием Цицерона, которое мы обсуждали в начале занятия? (ответы детей)

Скажите, у кого либо из вас после занятия, изменилось первоначальное толкование этого высказывания? (Ответы детей)

Ребята, будете ли вы использовать полученные сегодня знания в своей жизни? (Ответы детей)

Воспитатель:

Спасибо всем за работу, мне было приятно с вами общаться.

Правила работы в группе

- 1) Доброжелательность
- 2) Активность
- 3) Конфиденциальность

- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ рост артериального давления;
- ✓ поражение слизистой горла;
- ✓ проникновение в кровь отравляющих веществ;
- ✓ попадание в легкие канцерогенов, что может привести к раку;
- ✓ заболевания сердца и сосудов;
- ✓ язвы;
- ✓ хронический бронхит;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ возможно ухудшение обоняния;
- ✓ пожелтение зубов;
- ✓ преждевременное образование морщин;
- ✓ нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- ✓ снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям,
- ✓ конфликты с близкими;
- ✓ заболевания внутренних органов;
- ✓ ухудшение памяти и внимания;
- ✓ замедление или прекращение роста и развития организма;
- ✓ снижение интеллекта
- ✓ онемение пальцев рук и ног
- ✓ поражение головного мозга
- ✓ изменение характера человека (с жизнерадостного на раздражительный)
- ✓ изменение поведения (человек не может или с трудом контролирует свои поступки)

Виды отказа

№ п/п	Вид отказа	Форма отказа	Когда можно использовать	Пример
1	Отказ-согласие	Мягкая безобидная	Когда человек согласен, но деликатно сопротивляется, чтобы предложивший мог отступить, если сам делал предложение только из вежливости	- У меня день рождения, может быть, выпьем? - Нет, спасибо, в следующий раз.
				Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть» - Нет, нет, спасибо, не сегодня.
				Давай покурим. В жизни всё надо попробовать. - Нет, спасибо. Я не хочу. - Приятель предлагает наркотик: «Попробуй для настроения». - Нет, спасибо, у меня сегодня и без этого хорошее настроение.
2	Отказ-обещание	Мягкая безобидная	Когда нужно избежать конфликтной ситуации. Вежливо показываем, что ценим общение с предложившим.	- У меня день рождения, может, выпьем? - Завтра обязательно, а сейчас я очень спешу.
				- Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть» - В следующий раз обязательно, а сейчас я иду с друзьями в кино.
				- Давай покурим, в жизни всё надо попробовать. - В следующий раз обязательно, а сейчас тороплюсь на тренировку. Друг предлагает наркотик: «Попробуй для настроения». - В следующий раз обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, ты уж извини.
3	Отказ-альтернатива	Мягкая безобидная	Когда что-то мешает принять предложение, но мы не хотим прерывать общение, а выдвигаем встречный вариант	- У меня день рождения, может выпьем? - Денег нет, пойдём лучше в парк.
				- Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть» - Давайте лучше съездим на природу, купим шашлыки.
				- Давай покурим, в жизни всё надо попробовать. - Да ну эту ерунду, давай лучше кока-колы попьём.

				<p>Пряитель предлагает наркотик: «Попробуй для настроения».</p> <p>- У меня денег нет, давай лучше к девчонкам пойдём.</p>
				<p>- У меня день рождения, может, выпьем?</p> <p>- Нет, сегодня не получится, у меня много дел.</p>
				<p>- Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть»</p> <p>- Нет, не хочу. Мне на тренировку.</p>
4	Отказ «обстоятельства не позволяют»	Более жесткая форма	<p>- Когда нужно «отвязаться» он предложившего. Не даем никаких обещаний и альтернатив не выдвигаем</p> <p>- Когда есть угроза расправы или психологическая зависимость от предлагающего.</p>	<p>- Давай покурим, в жизни всё надо попробовать.</p> <p>- Нет, я не буду копить свои легкие.</p>
				<p>Друг предлагает наркотик: «Попробуй для настроения».</p> <p>- Нет. Не хочу.</p>
5	Отказ-отрицание	Жесткая бескомпромиссная, даже обидная	<p>Когда хотим избежать подобных предложений в дальнейшем.</p>	<p>- У меня день рождения, может, выпьем.</p> <p>- Нет, с тобой не хочу.</p>
				<p>- Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть»</p> <p>- Вы, что хотите из меня алкаша сделать? Вам нравится, вот и пейте!</p>
				<p>- Давай покурим, в жизни всё надо попробовать.</p> <p>- Да? Тогда может сначала попробуем с моста вниз головой прыгнуть?</p>
				<p>Друг предлагает наркотик: «Попробуй для настроения».</p> <p>- С чего ты взял, что у меня плохое настроение? Я настраиваюсь на позитив без химии.</p>

6	Отказ-конфликт	Может содержать оскорбление или угрозу	Крайний вариант, когда другие не действуют	<p>- У меня день рождения, может, выпьем. - Отвали со своим днём рождения и со своей выпивкой.</p> <p>- Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть» - Отстаньте от меня, пейте сами, если вам нравится!</p> <p>- Давай покурим, в жизни всё надо попробовать. - Да пошёл ты со своими сигаретами.</p> <p>- Друг предлагает наркотики: «Попробуй для настроения». - Отвали от меня со своей дурью, жри свою отраву сам.</p>
---	----------------	--	--	--

Приложение 4

Ситуации для отработки навыка отказа

1. Друг/подруга: «У меня день рождения, надо бы отметить, как следует. Может, выпьем?»
2. Дома за семейным столом родственники благодушно наливают вам рюмку: «Ты уже большая/большой, за праздник можно чуть-чуть»
3. Сосед или приятель просит оставить кое-какие вещи у себя дома (подозрительные).
4. Друг настойчиво угощает сигаретами: «Давай покурим. В жизни все надо попробовать!»
5. Перед дискотекой приятель предлагает употребить наркотическое вещество: «Попробуй для настроения!»

При подготовке использованы материалы:

1. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях, Речь, 2007;
2. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. М.: УЦ «Перспектива», 2001.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ **«ЗЕЛЕНый ЗМий – МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ»**

автор-составитель: Голубкова В.Н., воспитатель

Цель: формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации об алкоголе.

Задачи:

- предоставить несовершеннолетним объективную информацию о влиянии алкоголя на организм человека;
- способствовать формированию у подростков (качества личности) ответственности за свои поступки;
- формировать негативное отношение к употреблению алкоголя.

Материал:

- Видеоряд
- Таблица «Мифы об алкоголе»
- Высказывания о вреде алкоголя (напечатаны в виде плакатов)
«От вина гибнет красота, вином сокращается молодость». Гораций
«Пьянство – это добровольное сумасшествие». Сенека
«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семьи и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство». Л.Н. Толстой
«Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство». Ф. Бэкон

«Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его». Плутарх

Ход занятия:

1. Вводная часть

Педагог:

Ребята, обратите внимание на видеоряд. Можете ли вы, глядя на эти фотографии, определить тему нашей беседы? (ответы детей)

Как вы догадались, что речь пойдет об алкоголе? (ответы детей)

Действительно, сегодня мы с вами будем говорить о мифах, которыми сопровождают употребление алкоголя.

2. Основная часть

Педагог:

Ребята, какие эмоции у вас вызвали эти фотографии? (отвращение, неприязнь, брезгливость и т.д.)

Хотелось ли быть похожими на этих молодых людей? Почему? (ответы)

Обсуждение вопросов:

- Ребята, задумывались ли вы над вопросом «Почему люди пьют?» (ответы детей).

Педагог:

Поводов для употребления алкоголя несколько:

1) социальные традиции

Что это за традиции, когда употребляют алкоголь? (ответы детей)

Обобщение: общие и семейные праздники, ритуальные обычаи, когда принято выпить в компании родственников и друзей.

2) личностные и социальные проблемы

Как вы думаете, ребята, какие личные проблемы могут быть поводом для употребления алкоголя? (ответы детей) плохие взаимоотношения в семье между родственниками, поссорился с другом, любимой и т.д.

А какие социальные проблемы «толкают» человека на употребление алкоголя? (ответы детей) потеря работы, жилья, неблагоприятная обстановка в стране и т.д.

Обобщение: личностные и социальные проблемы взаимосвязаны они вызывают у человека дискомфорт, избавиться от которого он пытается с помощью алкоголя.

Педагог:

Ребята, мы с вами рассмотрели основные поводы, по которым люди выпивают. Скажите, какие, по вашему мнению, поводы могут привести к алкоголизму? (ответы детей)

Педагог:

Правильно, если злоупотреблять, любой повод, может привести к алкоголизму – заболеванию, которое трудно вылечить.

Педагог:

Ребята, а вы знаете, что есть люди, которые вообще не употребляют спиртного или употребляют в очень малых количествах? (ответы детей)

Обобщение:

причины неупотребления – это, прежде всего, внутренние убеждения человека, семейные традиции, когда в семье не употребляют даже по праздникам, и конечно занятия спортом несовместимы с употреблением алкоголя.

Педагог:

- Ребята, слышали ли вы положительную информацию об алкоголе? (ответы детей)

Педагог:

Люди, употребляющие алкоголь, часто находят множество оправданий своего пагубного пристрастия, которые принято называть **мифами**. Я предлагаю вам таблицу «Мифы и реальность» - выразите свое отношение к этим мифам. (вывешивается таблица – столбик «реальность» закрыт)

Практическая работа (воспитанники по очереди зачитывают «миф» и ведется коллективное обсуждение, затем открывается «окно» реальность и сравнивается с тем, что было сказано.)

Мифы	Реальность
Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком	Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать все равно, и на «трезвую голову» их решать гораздо эффективнее. В реальности - употребление алкоголя только добавляет проблем.
Принято думать, что алкоголь лечит простуду.	Алкоголь не оказывает прямого обезвреживающего действия на микробы, а наоборот, он тормозит, препятствует защитным силам организма нейтрализовать или уничтожить эти микробы. Таким образом, существующее мнение о том, что алкогольные напитки помогают лечить простуду, не более чем заблуждение.
Алкоголь согревает	Согревающий эффект весьма кратковременный, очень часто пьяные замерзают (получают обморожения) , пробыв длительное время на морозе.
Принято думать, что алкоголь снимает усталость, повышает настроение.	Данная веселость, «эйфория» – нездоровая, ибо она вызвана расстройством в центральной нервной системе. Это состояние длится недолго. Потом – похмельный синдром. Под действием алкоголя мозг не только не отдыхает, наоборот, работа его затрудняется. Даже после небольшой дозы спиртного теряется способность к сообразительности, творчеству, интеллектуальному труду.
Я не стану алкоголиком - я знаю меру и всегда могу остановиться	Самый распространенный миф – большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. И никогда начинающий пить не собирается стать алкоголиком. Подростки очень быстро становятся алкоголиками, поскольку на растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно.
Употребление алкоголя личное дело человека и больше никого не касается	Это не так, поскольку употребление алкоголя разрушает отношения в семье, на работе. Значительное число преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения.
Алкоголь отрицательно отражается только на здоровье самого пьющего, а это его личное дело	Алкоголь влияет на потомство – часто рождаются неполноценные дети.

Педагог:

Как вы убедились, ни один из мифов не подтвердился, мы не выявили ни одного факта положительного влияния алкоголя на организм человека.

3. Заключительная часть.

Педагог:

Ребята, я предлагаю вам написать синквейн на тему алкоголь (тема записывается на доске) Что такое синквейн? Это небольшое стихотворение, состоящее из 5 строк:

1 строка – название, выраженное одним существительным

2 строка – два прилагательных характеризующих название

3 строка - 3 глагола

4 строка – предложение свое или пословица или «крылатая» фраза

5 строка – одно существительное синоним 1 строки.

И, так, составляем синквейн:

АЛКОГОЛЬ (педагог – какой?)

Вредный, горький (педагог – что делает?)

Опьяняет, разрушает, губит (педагог – предложение взять из высказываний)

Пьянство – это добровольное сумасшествие.

Болезнь

Педагог:

Ребята, давайте еще раз прочитаем наш синквейн

Как вы считаете, это стихотворение реально отражает вред для организма?

(ответы детей)

Теперь вы сами можете составлять синквейны на различные темы.

Педагог:

Ребята, наше занятие подошло к концу, скажите, что нового вы сегодня узнали?

(ответы детей)

Всем спасибо за работу, мне было приятно с вами общаться!

При подготовке использованы материалы:

1. Абрамова И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и их родителях. – СПб.: Речь, 2008.
2. Худенко Е.Д., Галеева Н.Л., Слободяник Н.М., Марунова Л.А., Пологаева Н.В., Романовская К.В. Программы психопрофилактической и коррекционной работы с подростками, эпизодически применяющими ПАВ. – М., 2009.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ АЛКОГОЛЬ»

автор-составитель: Королева Е.О., воспитатель

Цель: формирование у подростков ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- способствовать формированию у подростков негативного отношения к алкоголю;
- обучать воспитанников эффективным методам поведения в нестандартных ситуациях;
- содействовать формированию морально-волевых качеств.

Место проведения: игровая комната, дети сидят в кругу

Продолжительность: 30 - 40 мин.

Оборудование: коробка, карточки

Ход занятия:

Вступительная часть

Воспитатель:

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем наше занятие.

Основная часть

Упражнение «Запретный плод»

В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» (ответы детей)

Обсуждение ситуации:

Почему не удержался и заглянул?

Трудно ли было удержаться и не заглянуть?

Что удержало? (если не заглянул)

Что можно предпринять, чтобы не заглянуть?

Воспитатель:

Ребята, к какому выводу можно прийти?

Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступили бы некоторые из вас, решившись заглянуть в запретное место.

А теперь, представьте, что в этой коробочке находится жидкость, которая вызывает: (каждому выдается карточка с симптомом и обсуждается смысл, проговаривается, чем опасно).

- расстройство внимания, неспособность запоминания,

- путаницу и непоследовательность в мыслях,
- плохое осмысление окружающего,
- падение контроля за словами и действиями,
- снижение мышечной силы,
- нарушение координации движения и походки,
- скачки кровяного давления,
- учащение сердцебиения,
- отравление.

Представьте себе, все эти симптомы вызывает одна жидкость стали бы вы ее пить? (ответы детей)

Как вы думаете, что это за жидкость? (ответы детей)

Воспитатель:

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, об алкоголе.

Доказано, что алкоголь вызывает сильнейшую зависимость и агрессивное поведение. Ставя специальный эксперимент, ученые наблюдали за поведением обезьян, которым давалось спиртное. Было отмечено нарушение правил общежития, имевших место в обычной обстановке, кривляние, безобразное поведение, нежелание ухаживать за своими детенышами, а то и явно агрессивное поведение. В литературе был описан случай, когда стадо диких слонов забрело в небольшую непальскую деревушку, где наткнулось на погреб с домашним вином. После употребления спиртного слоны, разгорячившись, пошли по улице, сметая все на своем пути. Сначала они разнесли полтора десятка домов, потом, выйдя к реке, разрушили мост, соединявший ее берега. Известно, что, попробовав однажды алкоголь, слоны не забудут его вкуса никогда. И работники зоопарков отмечают, что умное животное может даже прикинуться больными для того, чтобы получить знакомую настойку на спирту. Вот так быстро организм привыкает к алкоголю.

Ребята, а видели ли вы когда-нибудь пьяного человека на улице, доводилось ли вам общаться с таким человеком? Расскажите, какие чувства вы испытывали, наблюдая за поведением и внешним видом пьяного человека? (ответы детей)

Воспитатель:

Мы с вами пришли к выводу, что пьяный человек выглядит смешно и даже отвратительно, общаться с таким человеком неприятно, а порой даже и опасно.

- Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем влияет на семейную жизнь? (ответы детей)

- Как вы думаете, является ли это бедой для семьи? Почему? (обсуждение)

Сообщение информации.

В детском саду психологи предложили поиграть малышам в праздник. Дети сели за стол и начали чокаться стаканчиками с водой. Ребята, как вы можете объяснить такое поведение малышей? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, ребята, самый первый опыт употребления алкоголя ребенок получает в семье!

К чему это может привести в дальнейшем? (ответы детей)

Как мы можем защитить наших близких? (ответы детей)

Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? (ответы детей)

Безусловно, лучший способ защитить близких - самим отказаться от употребления алкоголя.

Давайте рассмотрим ситуации связанные с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

Ситуация 1. За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить. *Как поступить?* (ответы детей)

Ответ: «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья. Я не хочу это пить».

Ситуация 2. Друзья предлагают (*заставляют*) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение. В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

Ответ: Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями, приемом лекарств и т. д. Можно просто сказать: *«Да, я взрослый и независимый и поэтому не хочу быть как все»*

Воспитатель:

Как вы думаете, легко ли сказать нет в подобных ситуациях? (ответы детей)
Правильно, сказать «нет» может сильный, уважающий себя человек, который не боится быть **не таким как все!**

III. Заключительная часть

Воспитатель:

Ребята, наше занятие подошло к концу, какие выводы вы сделали для себя на занятии? (ответы детей)

Что нового для себя узнали? (ответы детей)

Давайте завершим наше занятие дружеским рукопожатием и пожеланием друг другу что-то хорошего (ритуал окончания занятия – начинает воспитатель).

Спасибо вам за активное участие, до свидания!

При подготовке использованы материалы:

1. Абрамова И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и их родителях. – СПб.:Речь, 2008.
2. Худенко Е.Д., Галеева Н.Л., Слободяник Н.М., Марунова Л.А., Пологаева Н.В., Романовская К.В. Программы психопрофилактической и коррекционной работы с подростками, эпизодически применяющими ПАВ. – М., 2009.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ»

автор-составитель: Садовская Д.Е., социальный педагог

Цель: ознакомление подростков с вредом, который наносит организму курение, и формирование установок на здоровый образ жизни.

Задачи:

- информировать подростков о вреде курения;
- обсудить причины употребления табака;
- обсудить мифы и реальное воздействие курения на организм;
- выяснить отношение подростков к курению.

Время занятия: 45-50 минут.

Оборудование: бланки анкет по количеству участников, шариковые ручки для заполнения анкет, ноутбук для показа презентации.

Ход занятия.

Введение:

Педагог представляется, называет тему занятия. Педагог предлагает подросткам представиться, назвать имя, высказаться на тему: «Моё отношение к курению: положительное, отрицательное, нейтральное».

1. Оценка уровня информированности.

Педагог предлагает подросткам ответить на вопросы.

1. Является ли табакокурение самой распространенной формой употребления наркотических веществ? (Да)
2. Относится ли табак в виде сигарет к наркотикам? (Да)
3. Является ли никотин, который содержится в сигарете, ядовитым веществом, которое оказывает токсическое действие на нервную систему? (Да)
4. Разрушает ли никотин деятельность сердца, легких, печени, органов пищеварения, понижает остроту зрения, слуха? (Да)
5. Может ли табакокурение привести человека к инфаркту миокарда или раку легких? (Да)
6. Вы сторонник здорового образа жизни?
7. Вы согласны с народной мудростью «Курильщик - сам себе могильщик»?
8. Вызывает ли «пассивное курение» риск заболеваний у некурящих? (Да)
9. Могут ли вредные привычки человека: табакокурение, алкоголизм (особенно ранний) повлиять на дальнейшее потомство человека? (Да)

2. Информ-дайджест «Почему люди курят?»

Педагог предлагает детям продолжить фразу: «Люди курят потому, что ...». Затем педагог анализирует ответы подростков.

Табакокурение - (или просто курение) - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто выражено в виде курения сигарет. Самым важным компонентом табачного дыма является никотин. Регулярное употребление никотина вызывает привыкание

Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможна лишь в том случае, когда известны причины этого явления. Что касается табакокурения, то некоторые школьники впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими, прежде всего, любопытство. Убедившись в том, что курение сопровождается весьма неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота вплоть до рвоты), дети к табаку больше не тянутся. А вот в более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти. И причины этого уже иные, нежели любопытство. В среднем число курящих юношей примерно равно числу курящих девушек.

Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются:

- подражание более старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителям);
- желание казаться взрослым, независимым;
- желание «быть как все» в курящей компании;
- в ряде случаев причиной курения подростков является и строгий запрет родителей («сладость запретного плода»), особенно в тех случаях, когда сами родители курят;
- курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, поэтому порой очень трудно определить истинную причину курения;
- бытует представление о том, что курение позволяет похудеть (что не соответствует действительности). Это является причиной того, что за сигарету берутся подростки с избыточным весом, чаще всего девушки.

Безусловно, весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий.

В процессе приобщения к курению просматриваются 4 важные стадии:

1. узнавание,
2. проба (экспериментирование),
3. привыкание (привычка),
4. продолжение (зависимость).

Педагог предлагает подросткам поделиться информацией о знакомых, которые курят: и рассказать о том, как они приобщились к этой привычке, пытались ли они бросить курить, какие трудности при этом испытывали.

3. Игра «Вы рискуете своими лёгкими».

Педагог предлагает учащимся разделить на две команды.

- Я буду задавать вам вопросы. Время для обдумывания -1 минута. Засчитывается правильный ответ и определяется команда, давшая наиболее точный и полный ответ. В конце игры подсчитываются баллы, и определяется команда-победитель.

Вопросы:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (Ответ: Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью).

2. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения? (Ответ: Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца).

3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения? (Ответ: Неверно. Спорт не может нейтрализовать вред, причинённый организму курением).

4. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? (Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить).

5. Назовите хотя бы одну из причин того, почему курение опасно для беременных женщин? (Ответ: Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период).

6. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить - 25%, 65%, 85% или 100% ? (Ответ: 85%).

7. Какой процент составляют курящие среди подростков - 10%, 25%, 50%? (Ответ: около 10%).

8. Что означает термин «пассивное курение»? (Ответ: «Пассивное» или «вынужденное» курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания).

9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода в лёгких?

(Ответ: одной сигареты достаточно).

4. Информирование.

Чем вредно курение?

Педагог предлагает подросткам информацию о вреде курения, информация сопровождается показом слайдов презентации.

Никотин - один из сильнейших известных ядов.

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак.

В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Пачка сигарет в день - 500 рентген облучения в год.

У курильщиков часто развивается омертвление ног (гангрена).

Польза для здоровья, которую ощутит человек, отказавшись от курения.

Педагог предлагает учащимся информацию о пользе, которую ощутит человек, отказавшийся от курения. Предлагаемая информация сопровождается показом слайдов презентации.

20 минут: артериальное давление возвращается к норме;

8 часов: уровень кислорода в крови нормализуется;

24 часа: угарный газ полностью выводится из организма. Легкие начинают очищаться от слизи и других остаточных продуктов курения.

2 дня: из организма полностью выводится никотин. Заметно улучшаются ощущения вкуса и запаха.

3 дня: дышать становится легче: сопротивление бронхов уменьшается, человек чувствует себя более энергичным. Уменьшается риск тромбообразования, свертываемость крови приходит в норму.

1 месяц: улучшается внешний вид. Серый оттенок кожи исчезает, морщины разглаживаются.

3-9 месяцев: кашель, хрипы в легких и одышка отступают, продуктивность легких увеличивается на 10 %.

1 год: риск инфаркта миокарда сокращается вдвое по сравнению с курильщиком.

10 лет: риск рака легких сокращается вдвое по сравнению с курильщиком.

15 лет: риск инфаркта миокарда достигает уровня человека, который никогда не курил.

Положительные стороны отказа от курения:

- улучшается самочувствие,
- увеличивается продолжительность жизни,
- улучшается дыхание,
- зубы становятся белее,
- кожа выглядит более здоровой,
- одежда не пахнет табаком,
- вкусы и запахи становятся ярче,
- меньше стресса,
- больше денег.

На планете есть целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября (17 ноября для 2016 года).

6. Сделай свой выбор.

Педагог предлагает участникам группы анкету для самостоятельного заполнения (см. Приложение).

7. Подведение итогов. Педагог предлагает поделиться впечатлениями от встречи. Благодарит за работу.

Анкета

Обведите кружочком цифру, обозначающую степень Вашего согласия с каждым из утверждений.

Утверждения	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Полностью не согласен
1. Не курить - это круто.	1	2	3	4	5
2. Курение успокаивает нервы.	1	2	3	4	5
3. Курение делает людей менее активными и менее энергичными.	1	2	3	4	5
4. Курение – это напрасная трата денег.	1	2	3	4	5
5. Курение – это слишком дорогая привычка.	1	2	3	4	5
6. Курение способствует похудению.	1	2	3	4	5
7. Курение – это интересное времяпрепровождение.	1	2	3	4	5
8. Курение опасно для здоровья.	1	2	3	4	5
9. В курении есть особый шик.	1	2	3	4	5
10. Курение – напрасная трата денег.	1	2	3	4	5
11. Курить – это “круто”.	1	2	3	4	5
12. Курение делает подростков более интересными.	1	2	3	4	5
13. У курильщиков зубы становятся жёлтыми.	1	2	3	4	5
14. Курение даёт возможность собраться с мыслями.	1	2	3	4	5
15. Курение – это приятные ощущения.	1	2	3	4	5
16. От курильщиков плохо пахнет.	1	2	3	4	5
17. Курение – это для неудачников.	1	2	3	4	5
18. Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей.	1	2	3	4	5
19. Курение повышает собственную значимость в глазах других.	1	2	3	4	5
20. Курение ухудшает показатели в спорте.	1	2	3	4	5
21. Курение – это глупо.	1	2	3	4	5
22. Курение позволяет скоротать время ожидания.	1	2	3	4	5
23. Курение повышает авторитет среди друзей.	1	2	3	4	5
24. Курение ухудшает внимание и память.	1	2	3	4	5
25. Курить – это неинтересно.	1	2	3	4	5
26. Курение препятствует достижениям в жизни.	1	2	3	4	5

27. Курение – это символ преуспеяния в делах и жизни.	1	2	3	4	5
28. Курить – это модно и современно.	1	2	3	4	5
29. Мне нравится реклама курения.	1	2	3	4	5
30. Курить – это не для меня.	1	2	3	4	5
31. Если родители не курят, то и мне нечего начинать.	1	2	3	4	5
32. Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения.	1	2	3	4	5
33. Курят многие люди и с их здоровьем ничего не случилось.	1	2	3	4	5
34. Если родители курят - то и мне можно начать курить.	1	2	3	4	5
35. Я уже взрослый и могу попробовать курить.	1	2	3	4	5
36. От табака становишься зависимым и несвободным.	1	2	3	4	5
37. Я бы значительно возвысился бы в глазах сверстников, если бы начал курить.	1	2	3	4	5
38. Лучше никогда не пробовать курить.	1	2	3	4	5
39. Чтобы стать по-настоящему взрослым, надо отведать табака.	1	2	3	4	5
40. Закурить только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников – это смешно.	1	2	3	4	5

Подсчёт результатов:

утверждения под номером 2, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 22, 23, 27, 28, 29, 33, 34, 35, 37, 39 подсчитываются в обратном порядке-цифра 1 означает 5 баллов, цифра 2-4 балла и т. д.

Все результаты суммируются.

Результат до 90 баллов - нет предрасположенности к курению. Сам процесс курения не одобряется.

От 91 до 120 баллов - нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае.

От 121 и выше - положительное отношение к курению, возможно, подросток уже приобщился к нему.

Советы «Как бросить курить»

- Примите решение, постепенно увеличивать интервал между курением.
- Начните курить сигареты, которые вам не нравятся.
- Покупайте одновременно не больше пачки сигарет. Не отказывайтесь от сигарет полностью – всегда имейте с собой одну на случай крайней необходимости. Вы убедитесь, что будете постоянно стараться не израсходовать ее.
- Если вы не курите один день, можете не курить еще день. Попробуйте!
- Если вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Некоторые люди делают несколько попыток, прежде чем окончательно бросят курить.
- Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах и купите себе что-нибудь. Вы это заслужили.

При подготовке использованы материалы:

1. Крижанская Ю. С., Третьяков В. П. Грамматика общения. Л., 1990.
2. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
3. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2008.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ»

автор-составитель: Потапова Э.О., воспитатель

Тема: «Средства общения»

Цель: развитие коммуникативных умений.

Задачи:

- познакомить со средствами общения;
- совершенствовать взаимопонимание в кругу сверстников;
- упражнять в применении вербальных и невербальных средств общения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Мы начинаем наши занятия по формированию навыков общения. Для того чтобы успешно знакомиться, и быть интересным собеседником, необходимо знать некоторые секреты общения.

На занятии можно научиться по-новому воспринимать себя и других (более позитивно, более конструктивно), можно научиться навыкам эффективного общения, можно научиться лучше чувствовать себя и других людей, осознавать себя и свои состояния, узнать о разных средствах общения.

Мы уже с вами знакомы, но я предлагаю попробовать узнать друг друга лучше.

Упражнение. «Имя + что обо мне никто не знает».

Цель: открыть для участников новые грани сверстников.

Инструкция:

1 часть: Сейчас тот, у кого в руках мячик, должен назвать свое имя и то, что о нем никто не знает, и перекинуть мячик любому участнику. Все остальные должны внимательно слушать и запоминать, что говорят. Пример: «Я - Эльвира Олеговна, никто не знает, что я.....»

2 часть: А теперь мы с вами делаем наоборот: тот, у кого мячик, кидает его любому участнику, называет его имя и то, что о нем узнал. Например, «Ваня, я узнала, что ты...»

Вот мы и узнали немного друг о друге.

Воспитатель: Я хочу вам рассказать одну притчу: «В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать бечевку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение «Строй».

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного...

А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения дается задание поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

«Дискуссия»

Цель: формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Инструкция:

Разбейтесь на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение в кругу:

Что получилось, что нет, удалось ли договориться?

Что мешало общаться?

Основная часть.

Цель: определение и отделение вербальной и невербальной информации

Воспитатель: мы с вами выяснили, что мешает нам общаться, (Перечислить, что назвала группа).

Итак, общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то, что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно непонятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался (картинки или слайды с позами, мимикой.)

Упражнение «Передай чувство мимикой».

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Упражнение «Передай чувство, только голосом».

Инструкция: На листе бумаги написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение в кругу:

В каком упражнении было проще понять человека?

Упражнение «Толстое стекло».

Цель: отработка навыка вербального общения.

Инструкция. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге при помощи мимики и жестов.

Ролевая игра «Подсказка другу».

Инструкция: Воспитанник выходит и встает лицом к группе. Группе раздаются фразы из стихотворения. Задача группы без помощи речи определить порядок фраз в стихотворении и по очереди «подсказывать» воспитаннику. Задача подростка вербально воспроизвести стихотворение. Задача воспитателя - сверить рассказанное стихотворение с оригиналом.

Обсуждение: Что получилось, что нет. Какие виды общения использовались, какие еще есть варианты.

Заключительная часть.

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорили про вербальное, невербальное общение. Узнали, что в большинстве случаев мы воспринимаем информацию, которую дает нам тело собеседника, научились распознавать невербальные сигналы общения. Что для вас было сегодня нового? Чему научились? Ваши чувства, эмоции.

В заключение попрошу вас встать в круг, и, передавая улыбку по кругу, поблагодарить друг друга за работу: «Спасибо, Маша, мне было приятно с тобой сегодня быть в паре».

При подготовке использованы материалы:

1. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство Речь, 2007.
2. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2008.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ «ПИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СУЩЕСТВУЕТ?»

автор-составитель Панакушина М.А., воспитатель

Форма проведения – дебаты

Для проведения дебатов формируются две команды участников. Каждая состоит из 3-5 человек. В возрасте 14-17 лет. Дебаты ведет таймкипер – человек, который следит за соблюдением регламента и правил игры.

К экспертизе дебатов привлекаются воспитатели, воспитанники и их родители, которые отслеживают речевую культуру, качество работы команды и ориентацию в источниках информации, интеллектуальный потенциал участников. Оценки проставляются экспертами в таблице.

Тема: *Пивная зависимость существует?*

Цель: формирование у подростков негативного отношения к употреблению пива.

Задачи:

- создавать условия для развития навыков позитивного общения;

- способствовать выработке критического отношения к употреблению алкогольных напитков на примере пива;
- закрепить умения работать в команде.

Оборудование: материалы собранные воспитанниками в ходе предварительной работы, бейдж с надписью «таймкипер», таблица оценки для жюри, тема на доске.

Предварительная работа:

Вводится понятие «дебаты», «оппонент». Участники дебатов читают литературу по теме, самостоятельно подбирают материал, собирают мнения своих товарищей, родителей, авторитетных для них людей; можно провести социологический мини-опрос, воспитатель предлагает раздаточный материал по теме: публикации по данному вопросу, знакомит с научными исследованиями в данной области и т.д. Подготовили коллаж на тему «Все мифы о пользе пива»

Ход дебатов:

Воспитатель:

- Дорогие ребята, сегодня мы с вами затронем очень серьезную проблему нашего общества - проблему пивного алкоголизма. Обсуждение пройдет в форме дебатов. Сейчас мы разделимся на две команды с помощью считалки. Кто знает считалку? (ребенок делит группу на две команды). Каждая команда выбирает капитана.

Воспитатель:

(вывешивает название темы на доску)

- Я буду ведущей – таймкипер (прикалывает бейдж)

Елена Алексеевна, Петя и Вова будут экспертами (судьи), они оценивают работу команд.

Высказываться необходимо по очереди, не перебивать друг друга, уважать говорящего. Важнейшая особенность дебатов заключается в том, что в их ходе не спорят, а высказывают свою точку зрения, приводя аргументы; выслушивают оппонента, не перебивая; задают оппоненту вопросы только на прояснение его позиции, не вступая с ним при этом в спор.

В дебатах нельзя критиковать, использовать фразы: *Я не согласен; Вы не правы; Это неверно* и подобные, можно только ставить вопросы, а также приводить аргументы в поддержку своей точки зрения.

В каждом раунде я буду предлагать для обсуждения высказывание, по которому каждая команда должна высказать свое мнение.

Первая команда будет утверждающей, т.е. согласной с высказыванием, а вторая команда отрицающая, т.е. не согласная с выдвинутым мной высказыванием.

Сначала будет высказываться утверждающая команда, затем свое мнение высказывает отрицающая команда.

Всем понятны правила? И так, начнем.

Первый раунд.

Таймкипер: прошу команды высказать свое мнение на утверждение: *«Пиво - безвредный напиток»* (на подготовку ответа 5 минут, можно пользоваться всеми материалами, которые мы собрали в ходе подготовки к занятию)

Ответ утверждающей команды:

- **Пиво полезный слабоалкогольный напиток** (аргументация) *Некоторые личности утверждают, что пиво очень полезно, и они уверенно относят его к продуктам, необходимым и полезным человеку. Конечно же, в пиве присутствует алкоголь, но такая концентрация и разумные дозы приема пива приносят только пользу.*

Ответ отрицающей команды:

- **Пиво - вредный алкогольный напиток** (аргументация). *На самом деле, пиво вреднее, чем самогон и водка, так как в процессе брожения сохраняются ядовитые соединения. Ядовитые соединения (побочные продукты брожения) - это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Кроме того, пиво не является слабоалкогольным напитком, т.к. во многом пиве содержание алкоголя достигает 14%. Также пиво опаснее водки, т.к. пивной алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее водочного именно из-за заблуждения о пользе пива.*

Таймкипер подводит итог: команды высказали свое мнение, спасибо. Эксперты оценивают ответы и в конце занятия объявляют результаты.

Второй раунд

Таймкипер: прошу команды высказать свое мнение на утверждение:

«Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» — заявляют в рекламном ролике российские пивовары (на подготовку ответа 5 минут)

Ответ утверждающей команды:

«Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» - да это действительно так, пиво является антидепрессантом и, как правило, пиво пьют в компании друзей, которые всегда поймут, помогут и поддержат в трудную минуту. Осознание этого делает человека счастливым.

Ответ отрицающей команды:

«Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» - больной человек не может быть счастливым. Кто пьет пиво рано или поздно станет больным потому, что у любителей этого напитка может возникнуть синдром «пивного сердца» или «бычьего сердца» - это когда главный орган, вынужденный каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, становится дряблым, снаружи зарастает жиром. Физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка. В результате возможна смерть от инсульта.

Страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину, у него увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии. Происходит это от того, что в шишках хмеля, который употребляют при изготовлении пива, содержатся аналоги женских половых гормонов – это давно доказанный факт. У женщин, как утверждают медики, через несколько лет после

начала злоупотребления пивом увеличивается вероятность заболевания раком молочной железы.

Таймкипер подводит итог: «Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» — заявляют российские пивовары, а наши доверчивые граждане им безоговорочно верят. И зря — пиво несет не только радость, но и большие проблемы со здоровьем, проблемы в семейной жизни. Какое уж тут счастье.

Третий раунд

Таймкипер: прошу команды высказать свое мнение на утверждение: «Пивная зависимость – надуманный факт?» (на подготовку ответа 5 минут)

Ответ утверждающей команды:

«Пивная зависимость – надуманный факт?» - пиво, это напиток для утоления жажды или для легкого расслабления, в нем содержится незначительное количество алкоголя, поэтому привыкания не наступает и утверждение, что пивной алкоголизм существует это действительно надуманный факт.

Ответ отрицающей команды:

«Пивная зависимость – надуманный факт?» - пиво содержит алкоголь, значит это алкогольный напиток. А то, что алкогольная зависимость существует – это факт. Если сначала человек употребляет пиво не ежедневно, то впоследствии ему хочется все чаще и чаще употребить этот напиток. Оканчивается это тем, что пьющий не в силах отказаться от его ежедневного употребления. Доза выпиваемого зелья увеличивается во много раз. В очень тяжелых случаях алкоголик может употреблять до 15 л пива в день, это явные признаки зависимости. Медики утверждают, что пивной алкоголизм труднее вылечить, так как пиво не воспринимается как серьезный алкогольный напиток и к нему существенно быстрее формируется психическая зависимость.

Таймкипер подводит итог:

Относительная дешевизна пива привела к тому, что пивной алкоголизм существенно «омолодился» — отмечается рост тревожной статистики среди подростков 10-14 лет, что позволяет говорить уже не о молодежном, а подростковом пивном алкоголизме. При этом лечение пивного алкоголизма у подростков проходит гораздо сложнее в силу особенностей подростковой психологии.

Таймкипер: спасибо командам за работу, прошу экспертов оценить работу команд. Слово Елене Алексеевне.

Елена Алексеевна: молодцы обе команды, работали дружно, ни разу не нарушили правил проведения дебатов. Похвально, что пользовались ранее подготовленным материалом. Все эксперты едины во мнении, что отрицающая команда была более убедительной, потому, как использовала обоснования для своих ответов. Мое пожелание на будущие подобные занятия – ребятам в командах отвечать по очереди, на сегодняшней игре мы слышали только Алену и Ваню которые были «ответчиками» в своей команде.

Таймкипер: спасибо, Елена Алексеевна. Кто еще из экспертов желает высказать свое мнение? Пожалуйста, Вова.

Вова: я считаю, что первой команде (утверждающей) было труднее, чем второй, потому, что оспаривать очевидное всегда трудно, поэтому у них и не было доказательств.

Таймкипер: спасибо, Вова. Я полностью согласна с твоим мнением.

И так, ребята, наше занятие подошло к концу и мне хотелось бы услышать ваше мнение на следующие вопросы:

- Полезным ли для вас было это занятие? (ответы детей)

- Нужно ли обсуждать такие темы? (ответы детей)

Благодарю всех за работу, наше занятие окончено.

Приложение №1

Таблица оценки для экспертов
(по пятибалльной системе)

Параметры оценки	Утверждающая команда (баллы)	Отрицающая команда (баллы)
Умение работать в команде		
Речевая культура		
Ориентировка в источниках информации		
Использование доказательств (аргументация ответов)		
Общий балл		

При подготовке использованы материалы:

1. Погосов А. В., Аносова Е. В. Пивной алкоголизм у подростков. Клиническая картина, трансформация в другие формы зависимости.:Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
2. Майорова Н. П. Обучение жизненно - важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Н. П. Майорова, Е. Е. Чепурных, С. М. Шурухт – СПб.: Образование-Культура, 2010.
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: сборник программ / Под научн. ред. Л. М. Шипицыной – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003.

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 6-9 ЛЕТ «СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

авторы: Смирнова Ю.Ю., Егорова Н. К., методисты

Цель: повышение самооценки у несовершеннолетних младшего школьного возраста.

Задачи:

- снизить негативные переживания;
- способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы;
- закреплять умение находить положительные качества в самом себе;
- отработать приемы уверенного поведения.

Организация пространства: в аудитории условно намечается маршрут сказочного путешествия. Рядом с входом – место для импровизированных ворот, два стола, «Река и мост», через центр аудитории проходит «Лесная тропа», в конце аудитории, максимально удалённом от входа, расположен «Замок» (ширма, стол с покрывалом, два сдвинутых стола).

Инвентарь: полоса материи шириной 40-60 см и длиной 2,5 м, 2 листа ватмана – целый и разрезанный на 8 частей, узкий коврик длиной 3 м, ширма, 5 столов, маска волка, покрывало для стола, цветные карандаши или маркеры на водной основе, тесьма, цветная лента, листья из цветной бумаги, 8 ножниц.

Ход мероприятия:

Ведущий приглашает детей в аудиторию. Организует их в полукруг.

Ведущий: *«Мальчики и девочки! Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в сказочную страну к волшебнику Колдоблюму, который поможет нам стать более сильными, смелыми и умными. Дорога к нему нелегка, нам нужно будет преодолеть ряд препятствий, справиться со сложными заданиями. А поможет нам в этом добрая фея Виленка».*

Звучит волшебная музыка. Из-за ширмы появляется Фея.

Фея: *«Здравствуйте, ребята! Хотите побывать в гостях у волшебника?»* Дождается ответа детей. *«Я знаю дорогу к его замку, но чтобы попасть в сказочную страну, нам необходимо пройти через волшебные ворота».*

Упражнение «Я могу...»

Ведущий выстраивает детей друг за другом. Ведущий и Фея встают напротив детей и изображают закрытые ворота, держась за два края цветной ленты.

Фея: *«Пусть каждый по очереди подойдёт к воротам и назовёт своё имя, а ещё скажет, что он умеет. Например: «Меня зовут Виленка. Я умею делать добрые дела, лечить животных. Я могу петь колыбельные песни».*

Дети по очереди проходят через ворота. Звучит волшебная музыка.

Если ребёнок затрудняется ответить, ведущий задаёт наводящие вопросы: *«Ты умеешь рисовать? Может, ты можешь высоко подпрыгнуть или громко хлопнуть в ладоши? А завязывать шнурки?».* После ответа ребенка ведущие расступаются, предоставляя ему возможность пройти через ворота.

Упражнение «Ладощка»

Фея подводит детей ко второму препятствию – заколдованному мосту (на полу длинная полоса материи, символизирующая реку, через нее проложен мост, нарисованный на ватмане). (Слышатся звуки бурлящей воды)

Фея: *«Вот мы и оказались в сказочной стране. Для того, чтобы дойти до замка волшебника, надо перейти через бурлящую реку. Но мост не простой, а заколдованный!»*

Ведущий: *«Как же нам пройти, Виленка?»*

Фея: *«К счастью, с вами я – добрая фея! И я знаю, как защититься от колдовства. Для этого понадобится амулет, амулет - это предмет, имеющий волшебную силу, способный охранять и оберегать от неприятностей. Сейчас я научу вас, как сделать такой амулет самому».*

Ведущий подводит детей к стоящему рядом столу, на котором разложены листы плотной бумаги, цветные карандаши (маркеры на водной основе) и ножницы, тесьма. (Фонem звучит спокойная музыка)

Ведущий: *«Возьмите каждый по листу бумаги. Теперь покажите мне свои левые ладошки – вот так».* Ведущий вытягивает ладонь с широко расставленными пальцами. *«Какие замечательные ладошки! Положите ладонь на лист бумаги и обведите её маркером».*

Фея демонстрирует детям на своём примере, как это следует сделать. Закончив, дети показывают, что у них получилось.

Фея: *«Теперь пусть каждый пальчик волшебной ладошки будет означать какое-то ваше хорошее качество – это то, за что вас можно хвалить, хорошо к вам относиться. Выберите для этого качества свой цвет и закрасьте им пальчик. Кто умеет писать, может еще и подписать их».*

Ведущий: *«А сейчас возьмём ножницы и вырежем ладошку из бумаги»*

Детям раздают ножницы. При необходимости ведущие помогают с вырезанием. Когда работа закончена, ведущие нанизывают получившиеся ладошки на отрезки тесьмы так, чтобы получились амулеты, и их можно было надеть на шею.

Фея: *«Ребята, вы такие молодцы! Вы сделали такие замечательные амулеты. Я думаю, с ними мы легко сможем пройти через заколдованный мост».*

Фея проходит по символическому мосту, следом Ведущий с детьми. Звучит волшебная музыка. Все проходят по маршруту дальше – к «лесной тропе», изображённой в виде коврика и бумажных листьев на полу. (Звуки леса).

Упражнение «Львы и зайчики»

Фея: *«Путь к замку лежит через лес, а чтобы нам не заблудиться в нем, необходимо превратиться в лесное животное, которое быстро бегает и знает все лесные тропы. Как вы думаете, что это за животное?»* С помощью наводящих вопросов подводит к ответу «Заяц». *«Конечно, заяц. Давайте превратимся в зайцев!».*

Дети вместе с феей изображают зайцев (прыгают, показывают с помощью ладоней уши зайца). Ведущий в это время уходит за ширму.

Фея: *«Как известно, в лесу водятся дикие звери. И мне кажется, что один из них пожаловал к нам в гости».* Звук воя волка.

Ведущий появляется из-за ширмы в маске волка, выходит в центр «леса», перегораживая тропу.

Фея: *«Это же страшный серый волк! Ребята, что делают зайки, когда видят волка?»* Ответы детей: *«Дрожат, убегают, прячутся».* Дети демонстрируют данные действия.

Фея: *«Мальчики и девочки. А в кого же нам превратиться, чтобы прогнать волка? Кто из животных самый храбрый, сильный и никого не боится?»* С помощью наводящих вопросов подводит к ответу «Лев». *«Давайте превратимся в смелых львов и прогоним волка с нашего пути!»*

Фея и дети изображают львов и прогоняют волка.

Ведущий прячется за ширму, где переодевается в волшебника.

Фея: *«Волк убежал, теперь мы можем снова превратиться в мальчиков и девочек! Какие вы молодцы! Какими замечательными вы были зайцами и львами. А скажите мне, пожалуйста, кем вам больше понравилось быть зайцем или львом, и почему?».* Рефлексия.

Фея: *«Ну что же, путь к замку свободен! И теперь мы можем встретиться с волшебником».*

Фея подводит детей к ширме и отодвигает её. За столом, накрытым ярким покрывалом, стоит Ведущий в образе волшебника. (Звучит волшебная музыка)

Волшебник: *«Кто же это пожаловал в мой скромный замок? Тебя, фея Вилена, я знаю. А кто это с тобой?»*

Фея: *«Здравствуй, Колдობлюм! Дети, давайте будем вежливыми и поздороваемся с добрым волшебником!»* Здоровается вместе с детьми. *«А мы пришли к тебе не просто так. Ты ведь волшебник и можешь прибавить нам силы, смелости, ума и ловкости»*

Упражнение «Лавка волшебника»

Волшебник: *«Могу. Но для этого я должен знать, что вы не разбойники, а хорошие, добрые дети. А поможет мне в этом волшебный пластилин».* Достает разноцветный пластилин и раздаёт его детям. *«Я вижу, что у каждого из вас есть амулет - ладошка с вашими хорошими качествами. Выберите на своей ладошке пальчик с самым лучшим вашим качеством и назовите его цвет»* Дети выбирают лучшее качество на бумажных ладошках и называют соответствующий ему цвет. *«А теперь подумайте – какое животное обладает этим качеством? Возьмите пластилин того же цвета и слепите это животное».*

Ведущие следят за выполнением задания и при необходимости помогают детям в выборе животного или качества. (Звучит музыка фоном).

Волшебник: *«Ребята. Я вижу, что вы слепили замечательных животных. Каждое из них означает ваше самое главное достоинство, за которое вас можно похвалить. А вы хотите, что бы у вас таких качеств стало больше? Я могу вам в этом помочь. Подумайте и выберите одно качество, которого вам не хватает, но*

очень хотелось бы иметь, и назовите его мне. А я подарю вам игрушку с этим качеством».

На стол выкладывается непрозрачный мешочек с «символами хороших качеств» - игрушечными фигурками. Волшебник выстраивает детей друг за другом, Фея подзывает каждого по имени и спрашивает, какое качество тот хотел бы получить. Когда ребёнок называет желаемое качество (можно на ухо волшебнику), Волшебник дарит ему символизирующую это качество фигурку из мешочка.

Волшебник: *«Дорогие мои мальчики и девочки. Возьмите с собой те хорошие качества, которые вы сделали сами и те, которые подарил вам я. Сегодня я увидел замечательных детей. Всего вам хорошего!».*

Фея: *«Ребята, давайте поблагодарим волшебника за подарки и попрощаемся с ним!».*

После того, как дети прощаются, Ведущий задвигает ширму. (Звучит волшебная музыка)

Фея: *«Ребята, понравилось вам в сказочной стране? Какое из препятствий было для вас самым сложным? Какие свои хорошие качества вы сегодня слепили? Какое качество, подаренное Волшебником, вы будете в себе развивать? Что в нашем путешествии понравилось вам больше всего?»* Рефлексия.

Фея: *«Мне очень понравилось путешествовать вместе с вами. Вы добрые, творческие, смелые ребята. Но мне пора возвращаться в сказочную страну, где ждут меня новые дела и заботы. До свидания!»*

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

автор-составитель: Садовская Д.Е., социальный педагог

Цель: повысить уровень информированности подростков о причинах и последствиях, связанных с употреблением наркотических веществ, спиртных напитков, табака.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков по проблеме;
- дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ), возможных стратегиях поведения.

Время: 50-55 минут.

Оборудование: листы ватмана, набор маркеров; бутылка «Кока-кола», одноразовые пластиковые стаканчики, карточки с заданиями, изображение куба на листе бумаги, оборудование для демонстрации презентации.

Ход занятия:

Ведущий предлагает участникам расположиться на стульях, расставленных по кругу.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие посвящено здоровому образу жизни. В конце занятия каждый может сделать для себя определенные выводы.

Затем педагог предлагает каждому из участников представиться, назвав имя, и высказаться по вопросу здорового образа жизни: «Что вы понимаете под словами «здоровый образ жизни»?»

Идет представление участников занятия. Педагог подводит итог, обобщая высказывания участников.

Педагог:

- Ребята, а сейчас я предлагаю вам определить критерии человека, ведущего здоровый образ жизни: внешность, черты характера, привычки.

Несовершеннолетние высказываются, педагог записывает на ватмане высказывания участников. Затем ведущий подводит итоги, при этом делает акцент на том, что последствия употребления алкоголя, ПАВ проявляются не сразу. Только спустя некоторое время, могут возникнуть отклонения в поведении, нарушение режима сна, повышенная возбудимость. Бывают случаи, когда подростки начинают пропускать учебные занятия без уважительной причины, совершают противоправные действия.

Педагог предлагает участникам занятия **опыт «Кока-кола»:**

Цель опыта: изучение влияния стимуляторов (кофеин) на организм человека.

Я предлагаю провести опыт «Кока-кола». Мне нужны 3 помощника.

Первый по моей команде засекает время.

Второму необходимо посмотреть на картинку «Куб» и переключать внимание с одной стороны куба на другую. При каждом переключении внимания необходимо подавать знак, например, сказать слово «Вижу». Это нужно сделать два раза: до и после выпитого стакана «Кока-колы».

Третий считает количество слов «Вижу».

Начинаем упражнение.

Для того чтобы «Кока-кола» подействовала на организм нужно время. Поэтому ведущий просит ответить на вопросы, а следующее практическое упражнение проводится через пять минут.

Итак, давайте ответим на вопросы:

- Как часто вы употребляете такие напитки как «Кока-кола», «Пепси-кола»?
- Считаете ли вы эти напитки вредными?
- Изменяется ли ваше самочувствие после выпитой «Кока-колы»?
- Употребляли ли вы энергетические напитки?
- Какой был эффект?

Повторяем упражнение. Ведущий объявляет результаты.

Далее ведущий разъясняет результат действия кофеина на организм человека.

Когда у испытуемого спрашивают о самочувствии, как правило, человек не ощущает изменений, которые происходят в организме. Не замечает, что снижается критичность к своему состоянию, хотя изменения в организме уже происходят.

Это объясняется тем, что в «Кока-коле» содержится небольшое количество кофеина, который оказывает действие на нервную систему. Кофеин считается природным стимулятором. Он повышает внимание, снижает чувство усталости, улучшает настроение.

На кого-то он действует возбуждающе, на кого-то угнетающе. Точно также действуют на организм спиртные напитки, энергетики, спайсы. Но их эффект может быть гораздо сильнее. Это выражается в изменении поведения (вплоть до неадекватного поведения), нарушается внимание, координация движений, изменяется речь. Человек в таком состоянии способен на поступки, которые могут привести к необратимым последствиям. Например, согласно статистике более 80 % хулиганских действий совершено подростками, находящимися в состоянии алкогольного опьянения.

Далее педагог предлагает участникам занятия проанализировать информацию о вреде курения, употребления алкогольных напитков и ПАВ (рассказ сопровождается презентацией).

Чем вредно курение?

- Никотин - один из сильнейших известных ядов.
- Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак.
- 98% умерших от рака гортани и 96% от рака лёгких – курильщики.
- 75% смертей от хронического бронхита обусловлены курением.
- В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.
- Пачка сигарет в день – 500 рентген облучения в год.
- У курильщиков часто развивается омертвление ног (гангрена).

Вред от употребления алкоголя

- Алкоголизм является причиной каждой третьей смерти (от сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени, желудка, почек, венерических заболеваний, а так же травматизма в состоянии опьянения и самоубийств).
- Доза алкоголя в 0,5 литра смертельна для человека весом 64 кг.
- От алкоголиков (на каждые 100 человек) рождаются: 10 уродов, 8 идиотов, 15 эпилептиков, 5 алкоголиков.

Вред от употребления наркотиков

- Средний срок жизни наркомана – 7 лет. До 30 лет доживают немногие.
- Безвредных наркотиков не бывает! 90% наркоманов начинали с безобидной, по их мнению, конопли.
- 94% людей, заболевших СПИДом, заразились через грязный инфицированный шприц.

Последствия применения наркотических веществ

- Риск заразиться ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом
- Истощение нервной системы и психики
- Деградация личности

- Разрыв отношений с близкими, друзьями
- Совершение преступления
- Рождение неполноценных детей
- Преждевременная смерть

Механизм действия ПАВ

ПАВ воздействуют на головной мозг. У человека появляется состояние эйфории, ощущение, что способен на многое, «готов горы свернуть». Через некоторое время мозг очищается, а остальная часть организма еще нет. Органы посылают в головной мозг сигналы неблагополучия, появляется «синдром похмелья». Если человек не может справиться с неприятными ощущениями, он принимает новую порцию. Круг замыкается.

И только за вами остается решение: употреблять психоактивные вещества или нет. Педагог предлагает задание **«Выбор решения»**. На карточках напечатаны ситуации, которые могут произойти в семьях, предложены вопросы для обсуждения данных ситуаций. Ребята предлагают свои варианты решения данных ситуаций (см. Приложение 1).

К сожалению, многие подростки начинают употреблять психоактивные вещества «за компанию», так как не могут отказать товарищам. Давайте рассмотрим варианты отказа в игровом задании.

Педагог предлагает **игровое задание «Кукурузник»**. Участникам нужно разделить на две подгруппы. В каждой подгруппе выбирают человека, который должен уговорить остальных «прыгнуть с парашютом».

Условия: самолет - старый кукурузник, инструктор склонен к употреблению спиртных напитков и т.д. Но прыжок - за небольшую стоимость.

Затем происходит обсуждение, кого можно было уговорить, кто категорически отказался. Педагог проводит аналогию с употреблением ПАВ в компании, предлагает участникам подумать над тем, как можно в компании отказаться от употребления спиртных напитков, ПАВ, от табакокурения.

Педагог предлагает свои варианты отказа от употребления ПАВ:

- Вежливого «нет, спасибо», «нет, я не могу» обычно достаточно. Если продолжают уговаривать, - повторите свой отказ.
- Не бойтесь объяснить причину отказа: «Сейчас я очень занят», «Это не в моем стиле», «Я дорожу отношениями с родителями» т.д.
- Попробуйте изменить тему разговора на тему, интересную для собеседника: «Я слышал, что в магазине продается новая видеоигра».
- Предложите лучшую идею: «Мне в самом деле хочется провести время с тобой. Может, лучше пойдем погуляем?» или «Давай перенесем это на завтра».
- Обратите все в шутку: «Не могу. Мне надо выгуливать аквариумных рыбок».
- Сделайте вид, что удивлены предложением: «Ты правда хочешь, чтобы я это сделал? Как это на тебя не похоже! У тебя же бывают такие удачные идеи...»
- Оставайтесь спокойным, если вас продолжают уговаривать дальше,

обзывать вас «слабаком» и т.д.

- Если ваши аргументы не срабатывают, извинитесь и просто пройдите мимо.

Идет обсуждение. Участники могут предложить свои варианты отказа от употребления ПАВ.

Подведение итогов. Педагог предлагает поделиться впечатлениями от встречи. Благодарит за работу.

Приложение 1

Карточки с заданиями

1. В семье Коли отмечают Новый год. Отец наливает ему шампанского, а его старшая сестра (ей 25) говорит, что это вредно для подростков. Однако отец настаивает. Мать и муж сестры помалкивают.

2. Денису 14 лет. Он плохо учится, родители за это его ругают. После очередного скандала он ушёл на улицу, где знакомые старшие ребята (им по 17 лет) предложили сделать укол героина, «чтобы расслабиться». Денис знает, что от героина может заболеть наркоманией, гепатитом и даже умереть.

Вопросы к заданиям.

- Какими свойствами обладает предлагаемое вещество или продукт?
- Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?
- Какие неприятности меня могут ожидать в этом случае?
- Как долго могут сохраниться преимущества и как долго - неприятности?
- Не перевешивают ли неприятности? Не будут ли неприятности со временем усугубляться?
 - Уверен ли я, что в результате буду чувствовать себя хорошо?
 - Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик? (хотят завоевать мою дружбу; рассчитывают, что заплачу; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними)
- Что мне необходимо сделать сейчас?

При подготовке использованы материалы:

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие/ - М.: Центр «Планетариум», 2003.
2. Методический вестник Практические материалы по гармонизации межэтнических отношений в подростковой среде (в помощь администрации ОУ, классным руководителям) Тула, 2017.

ЦИКЛ КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ЖИТЬ С ТРУДНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ»

КОНСУЛЬТАЦИЯ «КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВЫБОР»

автор-составитель Черемисина П.В., педагог-психолог

Бывают в жизни такие моменты, когда кажется, что ты – самый несчастный на свете человек, что мир вокруг несправедлив. Если ты живешь в семье, где есть пьющий человек, такие ощущения возникают довольно часто, иногда даже становятся основным фоном настроения. Возникают мысли: почему у одних все хорошо, а у других сплошные неприятности? На самом деле это только нам так кажется.

Посмотри вокруг: во всем мире и, возможно, совсем рядом есть люди, которым тоже плохо, возможно гораздо хуже, чем тебе. У каждого свои трудности: кто-то лишен дома и еды, кто-то страдает от тяжелых ран и болезней. Никто не уникален в своих несчастьях. Человечество всегда жило очень трудно: постоянные войны, стихийные бедствия, бегство с насиженных мест, потеря всего имущества, близких, голод – все это было с незапамятных времен, все это существует и до сих пор, в двадцать первом веке! Однако, несмотря ни на что, люди не унывали, они во все времена пели песни, писали стихи, рожали детей, улыбались и каждый раз начинали все сначала. Не стоит отчаиваться под грузом трудностей и проблем, ведь без них не живет ни один человек в мире, просто у каждого они свои. Мы все время от времени сталкиваемся с «неразрешимыми» ситуациями. Обиды и огорчения бывают у всех, даже у выдающихся, великих людей. А может быть они и стали великими, потому что испытания сделали их только сильнее.

Рассказ «Оптимист Никита».

Никите шесть с половиной лет. Он почти не ходит. У него больные ноги. Его младшему брату Андрею чуть больше годика, но он уже бегает! Иногда Никите бывает обидно. Но Никита — очень умный мальчик. Благоразумный! «Ну что ж, — решил он для себя, — если я и не стану ходить, как другие люди, значит, я буду самым умным и толковым! Пусть все знают, что я достоин уважения!» Никита уже умеет читать. Он сам прочитал несколько тоненьких книжек. Он бы больше прочитал, но папа и мама не разрешают, потому что зрение у Никиты не очень хорошее. По этому поводу Никита совсем не переживает. Он носит очки. Но придёт время, Никита очки снимет. Мама купила книжку, в которой учат, как улучшить зрение, выполняя упражнения. Никита уже их делает. Они очень лёгкие. Если хочешь ходить без очков и хорошо видеть, не такое сделаешь! Вот упражнения для ног гораздо сложнее, но Никита и их безропотно выполняет! Мама сказала, что у Никиты сильная воля. Мальчик спросил, что это такое. Мама объяснила: «Это когда человек знает чего хочет и проявляет упорство, добиваясь этого». Мама права: Никита готов проявить сколько угодно упорства, лишь бы начать ходить как все. У Никиты есть увлечение — он лепит. Все полки в доме заняты его поделками, а мама не успевает покупать

пластилин и глину. Чего только Никита не слепил! И рыцарей на конях и в доспехах, и прекрасных принцесс, и животных разных, и машины, и героев из любимых мультиков. Никита решил, что когда вырастет, станет скульптором. Он будет очень талантливым и знаменитым! Мама сказала, что лучше мечтать о том, как ты становишься успешным и счастливым, чем думать о том, что у тебя что-то не так. Чем больше грустишь, тем меньше остаётся времени на мечты! А мечты могут осуществляться, говорила мама, у них есть такая особенность. Никита это хорошо запомнил! Он каждый вечер перед сном мечтает. Недавно Никита влюбился. В медицинском центре, куда он ездит лечиться, есть девочка Саша. Она старше Никиты, тоже лечится, но совсем не унывает. Она симпатичная и добрая. Никита каждый раз дома готовит ей какой-нибудь подарок: то рисунок нарисует, то слепит что-нибудь. Правда, Никита и другим ребятам часто приносит подарки, и даже медсёстрам — другим ребятам часто приносит подарки, и даже медсёстрам — ему нравится радовать людей. Доктор назвал как-то Никиту оптимистом. Никита спросил потом у мамы, кого так называют. «Оптимист — это такой человек, который никогда не унывает, во всех случившихся событиях ищет и находит хорошее. Он верит, что всё у него будет хорошо!» — сказала она. «А как называется тот, кто всё время ноет и жалуется?» — спросил Никита. «Такой человек называется пессимистом. Но нам повезло: ты у нас — оптимист!», — ответила мама. Вот так живёт мальчик Никита. Интересная у него жизнь. А будет ещё интереснее. Никита верит в это! Потому что Никита — оптимист!

Обсуждение рассказа.

- Как ты думаешь, трудно ли Никите приходится с жизни?
- Бывают ли у тебя в жизни моменты, когда тебе очень тяжело?
- Что ты чувствуешь в такие моменты?
- Что Никита решил для себя: предаться печали и унынию, затаив обиду, что жизнь несправедлива к нему или стараться мыслить позитивно и пытаться преодолевать трудности, развивать свои способности?
- Кем бы ты хотел быть: оптимистом или пессимистом? На кого ты больше похож сейчас?
- Как ты думаешь, может ли человек стать оптимистом, если он этого захочет?
- Как ты думаешь, как этого можно достичь? Что необходимо для этого делать?

На самом деле многое зависит от нас, от нашего восприятия. Так, если стакан наполовину налит водой, оптимист видит наполовину полный стакан, а пессимист — наполовину пустой. Если даже человек привык смотреть на мир, как пессимист, можно постараться поработать над собой и начать воспринимать мир по-новому. У человека всегда есть выбор: унывать, печалиться, видеть только темные стороны жизни или же находить светлые. За этот выбор ответственен сам человек. Это хорошо демонстрирует притча о двух волках.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

– а какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Обсуждение притчи

Вывод: выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям.

На наших занятиях мы будем учиться быть более оптимистичными, чем есть в настоящее время, находить силы для преодоления трудностей и препятствий в нашей жизни. То есть будем учиться влиять на свою жизнь, делать ее лучше.

Задание: попробуй составить список того, что в твоей жизни хорошо, а что плохо. Если колонка с плюсами оказалась мала, подумай еще. Возможно, что ты стал воспринимать положительное как само собой разумеющееся. Подумай, у всех ли людей на планете есть такие же бытовые блага, как у тебя дома? У всех людей есть такие положительные черты характера, какими обладаешь ты? А что приятного, красивого есть в твоей внешности?

Домашнее задание:

1. В течение дня наблюдать за тем, какие мысли тебя посещают. Если было больше приятных, положительных мыслей, в ежедневнике ставить значок «солнышко», если отрицательных – «тучка».

2. Вечером перед сном попытаться найти 3 вещи, события, которые тебя порадовали за день. Можно нарисовать их.

3. Подумай над списком положительного и отрицательного в твоей жизни. Попробуй в колонку с плюсами написать то, за что еще можно быть благодарным в твоей жизни, чему можно радоваться?

КОНСУЛЬТАЦИЯ «ВЫБОР ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ – СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР»

автор-составитель Черемисина П.В., педагог-психолог

Обсуждение домашнего задания:

- *Трудно ли было увидеть хорошее за день?*
- *Какие мысли преобладали: + или - ?*
- *Что еще смог увидеть хорошего в своей жизни?*

Ты научился отмечать мысли, которые у тебя возникают. Ты сделал первый шаг к тому, чтобы научиться влиять на них. Кроме того, ты уже знаешь, что за выбор мыслей ответственен сам человек. Следующий шаг – это сам выбор мыслей. Давай посмотрим, как этот выбор делает мудрец из притчи.

Притча с ключевыми словами «Наслаждаться жизнью очень просто – откажитесь от печалей и выберите радость».

Учитель всегда свою жизнь был счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Даже умирая, он весело смеялся. Казалось, он наслаждается приходом смерти. Ученики спросили его: «Почему вы смеетесь? Всю жизнь вы смеялись, и мы все не решались спросить, как вам это удается. И вот сейчас, в последние минуты, вы тоже смеетесь!»

Учитель ответил: «Когда-то я пришел к моему Мастеру семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру же было семьдесят, а он улыбался и смеялся просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: «Как вам это удается? И он ответил: «Я свободен в своем выборе. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя, что выбрать сегодня – блаженство или страдание? И я выбираю блаженство – ведь это так естественно».

Обсуждение притчи.

Мысли о себе, также как и мысли о жизни, бывают разные. И мы также можем повлиять на них. Давай послушаем, как с этим справился ученик Митя.

Рассказ «Как Митя решил говорить о себе только хорошее».

Однажды мама сказала Мите, что не стоит себя ругать даже за ошибки. О себе надо говорить только хорошее. Потому что как человек о себе думает, таким и становится. Митя решил: отныне он будет себя хвалить. В разговоре с ребятами он как-то сказал:

- Я лучший ученик!

В классе стало очень тихо, все удивились и переглянулись. Ведь у них есть два отличника – Женя Скворцова и Дима Спирин. Получается, что они хуже Мити, у которого даже тройки имеются? Митя смутился и замолчал.

Прошло несколько дней. На уроке физкультуры Митя опять отличился, сказав:

- Я самый сильный!

Всем стало неловко, а Саша Матвеев, признанный силач класса, возмутился:

- Ты чего это, Митя!?

Дома Митя пожаловался маме, что говорить о себе только хорошее не получается, и рассказал про случаи в школе.

- Не нужно сравнивать себя с другими ребятами, объяснила мама. – Говори просто: «Я умный. Я сильный. За что не возьмусь, у меня все получается». А если очень хочется сравнивать, сравнивай себя с тем, каким ты был раньше. Например, говори, что ты с каждым днем становишься сильнее.

Понял Митя, в чем его ошибка. Но ругать себя не стал. Наоборот, похвалил себя: ведь он, Митя, сегодня стал мудрее, чем был вчера.

Обсуждение рассказа.

Упражнение: Я не умел – я умею.

Давай вспомним, что ты не умел, до того, как стал жить в СВГ и что ты научился, запишем это в табличку «Дневник достижений». Как ты думаешь, можно тебя за это похвалить?

Упражнение «Какие мысли мне помогают, какие мешают?»

Таблички в мыслями («Я плохой», «Я не умею», «У меня не получится», «Я боюсь», «Я не справился», «У меня получится», «Я научусь», «Все будет хорошо», «Я буду смелым» и т. д.). Разложить на 2 колонки: под картинкой с тучкой – те, которые мешают, под картинкой с солнышком – те, которые помогают. Дополнить каждую колонку мыслями, которые у тебя часто возникают (как мешают, так и помогают). Затем поработать с колонкой с мыслями, которые мешают: превратить их в позитивные. Это же необходимо регулярно делать в повседневной жизни: как только появилась мысль, которая мешает, заменять ее на ту, которая поможет.

Сказка о том, как мудрец помог бедняку (дополнительно).

Домашнее задание:

1. Каждое утро, просыпаясь, выбирать настроение, с которым ты бы хотел прожить день.
2. В течение дня наблюдать за тем, какие мысли тебя посещают. Если негативные, постараться переключиться на позитивные. Постараться поднять настроение хорошими мыслями.
3. Вечером перед сном продолжай находить по 3 вещи, события, которые тебя порадовали.
4. Старайся каждый день хвалить себя. Хвали за свои небольшие достижения, свои хорошие качества, поступки. Продолжить дневник достижений.

КОНСУЛЬТАЦИЯ «БУДЬ СОБОЙ»

автор-составитель Черемисина П.В., педагог-психолог

В подростковом возрасте многие из нас буквально всё делают вопреки родителям, даже и в те моменты, когда последние явно правы. Кажется, что родители не так живут, что-то не так делают. Тогда все свои усилия человек направляет на противодействие родителям, на то, чтобы всё делать не так, а наоборот, в противовес. Человек, как правило, изо всех сил пытается культивировать, развить в себе качества, противоположные родителям, вместо своих способностей и талантов, становится неестественным. В этой гонке за развитием противоположных качеств и целей, человек теряет собственную естественность и индивидуальность. Он уже не знает, кто он, это ведёт к потере собственного «я». У человека просто не остаётся времени быть самим собой, все его действия и даже мысли направлены на реализацию этой борьбы.

Задание: *Подумай, ты борешься против чего-то или за что-то? Важно знать, чего ты хочешь достичь. Борьба против чего-то или кого-то разрушительна для самого человека. На нее тратится много сил и энергии, а результат, как правило, нулевой. Поэтому лучше перенаправить свою энергию в созидательное русло. Подумай, чего бы ты хотел достичь сам, как реализовать себя, какие черты характера развить?*

Притча «Жимолость в царском саду»

Царь пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Сосна сказала, что она умирает, потому что не может давать виноград, подобно виноградной лозе. Лоза умирала, потому что она не могла цвести, словно роза. Лишь одна жимолость цвела как обычно.

Жимолость сказала царю: «Я приняла как само собой разумеющееся то, что, сажая меня, ты хотел чтобы из меня выросла жимолость. Если бы ты хотел вырастить дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я решила, что раз не могу быть ничем иным, а только жимолостью, то постараюсь быть ею как можно лучше».

Обсуждение притчи.

Вывод: «Вы можете быть только собой. Невозможно стать кем-то другим. Можно наслаждаться этим, даря окружающим аромат цветения, но можно и засохнуть, порицая свою сущность».

Необходимо помнить, что родители дают нам жизненную энергию. Отрицая родителей, их жизнь, судьбу, поступки, ты перекрываешь себе доступ к энергии жизни. Родители не могут её не давать, какими бы они ни были, а вот дети могут и не брать. Отрицая родителей, мы лишаем себя мощного (и самого главного) источника жизненной энергии, которая нужна нам для осуществления своей мечты (или даже для её осознания, ведь многие из нас даже не знают толком, чего хотят).

Задание: *заполни таблицу, продумав ответы на поставленные вопросы:*

За что я могу быть благодарна своей матери (для мальчика – отцу) «Спасибо, мама, за...»	Что я беру от своей матери (отца) «Мне это подходит...»	Чем я отличаюсь от своей матери (отца) «В этом я точно другая»

Обсуждение таблицы.

Упражнение: Герб семьи.

Задание: на листе А4 изобрази герб семьи, раздели его на 4 части. Подумай, какие ценности есть в вашей семье и опиши их (или нарисуй схематично): с левой стороне – ценности мужского рода (внизу от дедушек, их родственников, в верхней – отца, братьев), в правой стороне – ценности по женской линии (внизу от бабушек, их родственниц, вверху – матери, сестер). Если даже кажется, что в семье нет ценностей, это не так. Подумай, поговори с родителями и родственниками, попроси их

рассказать о молодости, детстве, и ты обязательно их найдешь, возможно, и не сразу. Впиши и свои ценности.

Человек становится естественным, у него появляется энергия, если он берет всю мудрость своего рода.

При этом не стоит взваливать на себя ответственность за своего родителя.

Вы не обязаны лечить его, или избавлять от этой проблемы, а тем более от последствий его неправильных действий. Стоит сконцентрироваться на себе и своей личной жизни, пока родители будут приводить свою жизнь в порядок. Родители выбрали свой путь, а в ваших руках — ваше будущее!

При подготовке использованы материалы:

1. Климова Е. К., Помазина О. А., Бакурова О. Н. «Шаги к мудрости. Набор психологических открыток с притчами». Издательство «Речь», 2010.

2. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2007.

3. Методические материалы к тренингу «Методика проведения личностного тренинга «Родители и дети: жизнь в согласии». Ведущая: Ларечина Е. В. – «Институт практической психологии «Иматон», Санкт-Петербург, 2011.

4. Ослон В. Н. «Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья, - М.: Генезис, 2006.

5. Степанов С. С. «Учимся владеть собой». Литературно-издательское агентство «Академический проект», Москва, 2001.

6. Фопель К. «Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006.

7. Хазиева Р. К. «25 историй для преодоления детских комплексов: Книга для совместного чтения родителей и детей» - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010.

8. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – М.: Генезис, 2006.

9. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2005.

10. Яро Старак, Тони Кей, Джеймс Олдхейм «Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым. – М.: Психотерапия, 2011.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ИГРА «КТО ХОЧЕТ БЫТЬ СВОБОДНЫМ»

автор: Смирнова Ю.Ю., методист

По своей структуре напоминает популярную телеигру «Кто хочет стать миллионером», выполнена в виде мультимедийной презентации. Рассчитана на воспитанников 13-17 лет. Не требует специальной подготовки. Игра раскрывает некоторые исторические и статистические факты отрицательного влияния алкоголизма на здоровье людей. Профилактическая направленность прослеживается в цитатах и высказываниях известных людей, а также в пословицах и поговорках. В предлагаемой игре воспитанники воспринимают информацию о вреде алкоголя аудиовизуально, что способствует лучшему осмыслению и осознанию негативной роли этого распространенного явления и в конечном итоге подводит к выводу о нецелесообразности употребления алкоголя.

Описание игры

В игре участвуют 2 команды. Игра включает в себя 5 этапов: Из истории, Научные факты, Данные статистики, Высказывания известных людей, Пословицы и поговорки. На каждом этапе игрокам задается 5 вопросов. К каждому вопросу дается 4 варианта ответов. У команды есть возможность посоветоваться несколько минут и дать ответ. Вопросы задаются в порядке усложнения. За правильные ответы на вопросы команда получает различное количество баллов. Вопросы и варианты ответов проецируются на большой экран. Победитель игры определяется по наибольшему количеству баллов (правильных ответов). Игра рассчитана на 40-60 мин.

Цель: рассмотрение различных сторон проблем наркомании, табакокурения, алкоголизма.

1 этап «Из Истории...»

1. Что в древности называли «похитителем рассудка» (наркотик, пиво, табак, алкоголь) **Отв. Алкоголь.**

1 этап «Из Истории ...»

1. **Что в древности называли «похитителем рассудка»** (наркотик, пиво, табак, алкоголь) **Отв. Алкоголь.**

Комментарий. Алкоголь действует на клетки головного мозга, вызывая у человека необоснованную агрессию, человек перестает себя контролировать и в этом состоянии способен на безумные поступки.

2. **Кто стал первым получать чистый спирт?** (бушмены, европейцы, арабы, индейцы) **Отв. Арабы.**

Комментарии. В VI – VII веках арабские химики впервые получили из вина чистый спирт: способ его получения содержится в записях персидского алхимика Ар-Рази. В то время спирт использовали для приготовления духов.

3. **В каком веке в Россию была впервые завезена водка?** (XVI в., XVII в., XIV в., XV в.) **Отв. в 14 веке.**

Комментарии. Мнение о том, что пьянство – исконная черта русского народа, а водка – исконно русский напиток, ошибочно! Водка (виноградный спирт (аква-виту) была завезена в Россию в XIV веке геноуэскими купцами. Данный напиток признали чрезвычайно крепким и в дальнейшем использовали лишь в лекарственных целях. На Руси пили очень мало. Только по большим праздникам варили брагу, медовуху и пиво, крепость которых не превышала 10 градусов. Напитки варили только для себя и никогда на продажу.

На Руси пили очень мало. Только по большим праздникам варили брагу, медовуху и пиво, крепость которых не превышала 10 градусов. Напитки варились всегда только для себя и никогда на продажу. Сам процесс питья значительно отличался от современного: в чарку наливали напиток и пускали по кругу. Причем каждый мог сделать только один или два глотка.

4. Правитель, при котором на Руси впервые появилось публичное питейное заведение – кабак: (Петр I, Николай II, Иван Грозный, Владимир Мономах) **Отв. Иван Грозный.**

Комментарии. Первый кабак по приказу Ивана Грозного был создан в 1555 году. Как видите, история о том, что «русский человек пил всегда» не совсем соответствует действительности. В то время царским властям приходилось загонять крестьян в кабаки буквально силой, склоняя к пьянству методом повальной порки и разорения. Находящимся под действием алкоголя человеком ЛЕГКО УПРАВЛЯТЬ (люди становятся неспособны на обдуманные поступки). И для царя отсутствует угроза серьёзного сопротивления со стороны народа. Продажа спиртных напитков должна была принести огромные доходы в казну.

5. Кого на Руси называли «целовальником»: (любителя выпить, торговца спиртными напитками, торговца табаком, любителя целоваться) **Отв. Торговца спиртными напитками.**

Комментарии. Начиная с XIX века, целовальниками называют продавцов в винных лавках. Продавцы клялись не разбавлять водку и в подтверждение клятвы целовали крест.

2 этап «Научные факты»

1. Какой орган прежде всего поражает алкоголь? (легкие, почки, сердце, мозг) **Отв. Мозг.**

Комментарии. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Но больше всего страдает мозг. Если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени она будет 1,45, в спинно-мозговой жидкости - 1,50, и в головном мозге - 1,75. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться. После приёма кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки — содержащийся в них спирт всасывается в кровь, с кровотоком идёт в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения его коры.

2. Орган, который задерживает более 30% алкоголя, поступающего в организм: (сердце, легкие, почки, мозг) **Отв. Мозг.**

Комментарии. Алкоголь легко всасывается в кровь, а затем с кровотоком попадает в головной мозг. Клинические исследования показали, что при разовом употреблении 30 гр. водки, этанол в клетках мозга появляется уже через 85 секунд! Многим знаком «шум» в голове буквально после первой же выпитой рюмочки. Под действием алкоголя происходит склеивание лейкоцитов крови и образуются тромбы, которые закупоривают сосуды мозга. Это ведет к отмиранию нервных клеток (нейронов) и к разрушению коры головного мозга.

3. На детей, какого возраста алкоголь оказывает наиболее сильное воздействие: (новорожденных, 3-6 лет, 7-13 лет, 14-17 лет) **Отв. Новорожденных.**

Комментарии. Чувствительность человека к токсическому действию алкоголя тем выше, чем он моложе. Для детей смертельная доза алкоголя – около 3 г на 1 кг массы тела. Следовательно, чем меньше масса тела, тем сильнее воздействие алкоголя на организм.

4. При концентрации алкоголя в крови 0,3% человек находящийся в сознании, не понимает того, что видит и слышит. Как называют данное состояние: (алкогольное опупение, белая горячка, алкогольный синдром, алкогольная кома) **Отв. Алкогольное опупение.**

Комментарии. При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным опупением.

Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание его становится неровным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует.

5. Что является основой алкогольных изделий и ядом для растущего организма? (изоамиловый спирт, древесный спирт, пропиловый спирт, этиловый спирт) **Отв. Этиловый спирт.**

Комментарии. Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на все органы, но особенно на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому **особенно уязвим**. Результаты экспериментов показывают, что **даже однократная** и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение. Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.

3 этап «Данные статистики»

1. Сколько нервных клеток погибает при разовом употреблении алкоголя? (700, 20 000, 50, 8) **Отв. 20 000** **Комментарии.** Даже разовое употребление напитков, в которых присутствует спирт, ведет к комплексным нарушениям работы головного мозга.

2. Согласно исследованиям, у подростка, начавшего регулярно употреблять алкоголь в возрасте 13-15 лет, психологическая зависимость развивается за ... (10 лет, 5 лет, 3 года, 1 год) **Отв. За 1 год.**

Комментарии. У подростка мозговая ткань гораздо беднее белком и богаче водой, чем у взрослого. Алкоголь в воде хорошо растворяется. Спирт всасывается в организм подростка очень быстро. Только 7% алкоголя выводится почками и легкими. Оставшийся в организме алкоголь окисляется и действует как яд.

3. Сколько процентов краж совершается в состоянии алкогольного опьянения: (1%, 27%, 39%, 55%) **Отв. 55%**

Комментарии. При алкогольном опьянении человек перестает контролировать свое поведение, ощущает себя сильным, непобедимым, появляется желание выделиться из компании; и как один из способов приходящий на ум - совершить кражу. Не важно зачем и какие будут последствия, захлестнувшие его эмоции «тянут на подвиги».

4. После 5 -6 лет пьянства отца умственная отсталость отмечается: (у 80% детей, у 20% , у 50%, у 60%) **Отв. 80%**

Комментарии. Длительное употребление алкоголя ведет к деградации личности. Это связано с разрушением генетической структуры ДНК. Т.к. наследственная информация передается от родителей к ребенку через гены, то становится понятным, откуда возникает умственная отсталость у детей.

5. Из-за пьянства и алкоголизма смертность мужчин в возрасте от 20 до 55 лет возросла на ... (5%, 20%, 40%, 60%) **Отв. 40%** **Комментарии.** Наиболее частая причина смерти связана с болезнями сердца и травмами, вызванными употреблением алкоголя. Следует отметить, что в настоящее время свыше 20% от дохода семьи уходит на алкогольные напитки. Алкоголизм в России способствует повышению безработицы, болезней, семейных конфликтов и получению травм.

4 этап «Высказывания известных людей»

1. Арабский мыслитель Абу-ль-Фарадж писал: «Пьяный человек сначала – как павлин, потом – как обезьяна, затем как лев и, наконец, как...» (попугай, слон, индюк, свинья) **Отв. Свинья**

Комментарии. Так выглядят люди в зависимости от стадии опьянения.

2. Иоганн Гёте был уверен в том, что человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более: (целеустремленным, сплоченным, гуманным, трезвым)

Комментарии. Иоганн Вольфганг Гете – философ, мыслитель, естествоиспытатель, просветитель и, главное, великий и гениальный немецкий поэт. Закончил университет по направлению Юриспруденция, в последующем занимал пост министра.

3. Кому из русских поэтов принадлежат слова: «Человек пьющий ни на что не годен» (Лермонтов М.Ю., Пушкин А.С., Есенин С.А., Маяковский В.В.) **Отв. Пушкин А.С.**

Комментарии. Данную фразу проговаривает один из героев произведения «Капитанская дочка».

4. **Кому принадлежит данное высказывание: «Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его»** (Пифагор, Шекспир, Плутарх, Платон) **Отв. Плутарх**

Комментарии. Плутарх - это знаменитый античный философ, историк и политик из Херонеи.

5. **«Доказано, что даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности»** (Бехтерев В.М., Введенский Н.Е., Павлов И.П., Данилевский Н.Я.) **Отв. Бехтерев В.М.**

Комментарии. Известный русский невролог, психиатр и психолог, который является основоположником целой научной школы. Его фундаментальные труды по физиологии, анатомии и патологии нервной системы стали неопенимым вкладом в развитии медицины. Доказывает его высказывание и опыт проведенный физиками - трезвому человеку, у которого в сосудах было всё нормально, дали выпить кружку пива. Через 15 минут в крови бывшего трезвого человека появились алкогольные склейки эритроцитов, которые забивают капилляры в мозгу человека, питающие его клетки. Это приводит к «онемению», а потом и отмиранию участков головного мозга.

5 этап «Пословицы и поговорки»

Пословицы и поговорки – это народные изречения, которые выражают народную мудрость и несут в себе жизненный опыт многих поколений. Их цель подсказать людям, как поступить в той или иной жизненной ситуации.

Следующее задание позволит вам проверить насколько хорошо вы знаете и понимаете русские пословицы и поговорки.

1. **Закончите пословицу: «Перед хмелем падко, во хмелю гладко, а после хмеля ...»** (шатко, гадко, мягко, колко) **Отв. Гадко**

Комментарии. Возникает постинтоксикационное состояние проявляющееся в сильных головных болях, сухости во рту, раздражительности, потливости, тошноты.

2. **Водой горя называли:** (квас, вино, водку, слезы) **Отв. Водку**
Комментарии. Действительно, большинство несчастных случаев, преступлений совершается по вине пьяных людей.

3. **Вставьте пропущенное слово «С увеличением градусов даже ... тупеют»** (животные, люди, ножи, углы) **Отв. Углы**

Комментарии. Данное высказывание подводит к пониманию, что человек должен знать, как алкоголь влияет на организм и должен понимать, когда необходимо вовремя остановиться.

4. **Кто пьёт водку – тот летит к своей могиле на резвом скакуне, кто пьёт вино – тот едет к своей могиле на худой кобыле, кто пьёт ... – тот догоняет всадников пешком, неся на себе всю тяжесть выпитых литров. Как называется третий напиток? (энергетик, кока-кола, квас, пиво) **Отв. Пиво****

Комментарии. Употребление пива приводит не только к ухудшению здоровья, но и серьезным изменениям во внешнем виде: фигура приобретает бесформенные очертания, мышцы становятся дряблыми, жировые отложения увеличивают грудные железы, талию, бедра, появляется пивной живот по строению схожий с животом беременных женщин.

5. Последний выбор правильного ответа каждый из вас сделает сам! И пусть этот выбор будет сделан вами самостоятельно и самое главное осознанно!

Подведение итогов игры.

НАСТОЛЬНАЯ ИГРА: «ПОБЕГ ИЗ ЗАМКА ЛЮДОЕДА ПАВ»

авторы: Рыжикова Д.С., дефектолог, Королева Е.О., воспитатель

Цель игры: уточнение и расширение имеющихся знаний о негативном влиянии ПАВ на жизнь человека.

Задачи:

- Информировать об опасностях связанных с употреблением ПАВ.
- Предупредить возникновение у несовершеннолетних установки на желание попробовать ПАВ.
- Повышение правовой грамотности подростков.

Описание игры:

В комплект входят игровое поле, колода из 34 карты с вопросами по теме курение, алкоголь, наркотические вещества и правильными ответами на обратной стороне, колода из 14 карт с вопросами правовой тематики. Игральный кубик и 6 фишек - по количеству игроков.

Методические рекомендации:

Игра предназначена для подростков 13-17лет. В игре могут участвовать от 2 до 6 человек. Игру лучше начинать под руководством взрослого ведущего, который объясняет правила игры и контролирует ход игры.

Представьте, что ваши герои попали в замок ЗАВИСИМОСТЕЙ, правит в котором ужасный людоед ПАВ. А как вы думаете, почему его так зовут? (в процессе размышлений дети, вместе с педагогом приходят к расшифровке аббревиатуры ПАВ) Что относится к психоактивным веществам? (алкоголь, табак, различные наркотики и токсические вещества) А почему ПАВ – людоед? (потому, что пристрастие к этим веществам убивает людей)

Героям очень хочется выбраться из этого ужасного места живыми. Но выбраться может только тот, кто хорошо информирован о действиях людоеда, имеет крепкий характер и сильную волю. На пути из замка ЗАВИСИМОСТЕЙ к свободе вам необходимо будет преодолеть много препятствий в виде сложных вопросов от людоеда ПАВ. Определить, что из его утверждений правда, а что –

миф. Помимо этого, во время путешествия возможна встреча с полицейским патрулем, будьте готовы ответить на правовые вопросы.

Правила игры

- 1) Игроки ставят свои фишки в центр поля;
- 2) Определяется очередность ходов участников любым способом;
- 3) Игроки поочередно бросают кубик и передвигаются на определенное количество шагов;
- 4) Для продвижения вперед участнику необходимо правильно ответить на вопрос верхней карты в колоде;
- 5) В случае неправильного ответа - игрок делает такое же количество шагов назад к замку Зависимостей
- 6) При попадании на кружки поля с кинжалами, игрок должен ответить на вопрос «полиции» из отдельной колоды. Если ответ неправильный – попуск хода.
- 7) Выигрывает тот игрок, который первым доберется до «дома» (цветные кружочки)

КВЕСТ «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛИСЫ»

по мотивам произведений Л. Кэрролла

«Алиса в стране чудес» и «Алиса в Зазеркалье»

авторы: Егорова Н.К., Смирнова Ю. Ю., методисты

Квест – это, прежде всего интеллектуальное приключение, в котором свои силы может попробовать каждый желающий. Это именно то, что позволяет укрепиться в мысли, что нет ничего невозможного, нет невыполнимых задач и заданий, нет вопросов, на которые нельзя было бы ответить. Смысл квеста заключается в выполнении всевозможных заданий (логических, игровых, на смекалку, ловкость, предприимчивость и т.д.).

Квесту предшествует тщательная и детальная проработка сценария, с учетом всех особенностей возможного развития сюжета. В ходе игры воспитанникам предлагается достижение конечной цели через поиск промежуточных решений с использованием системы подсказок.

В ходе квеста дети способны понимать, что конечный результат зависит от общих усилий. Если один член команды не справился, всем остальным придется начинать все заново или помогать ему. Поэтому каждый ребенок и старается изо всех сил, чтобы если не выглядеть хуже других, то, по крайней мере, вложить свой максимальный вклад в победу команды.

Цель игры – пропаганда и формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения через игру, профилактика вредных привычек, создание

условий для интеллектуальной и творческой самореализации подростков, популяризация физической активности.

Квест можно проводить на любом открытом пространстве:

- поляна,
- парковая зона,
- территория учреждения и т.д.

Чтобы подготовить игру Вам необходимо примерно полчаса: прочесть инструкцию, спрятать задания, загадки и сюрпризы на территории местности.

Главная идея – пройдя все локации оказаться на Балу у Белой Королевы.

Для того, чтобы заинтересовать детей в том, чтобы они выполнили то или иное задание, решили головоломку или нашли наиболее простое решение в достижении конечного результата – на финише должен быть приз!

Ориентировочная продолжительность игры составляет 2-3 часа задора, веселья, радости, загадок, приключений, сюрпризов, хорошего настроения и положительных эмоций.

Для проведения квеста необходимо:

- карточки с инструкциями,
- подсказки,
- реквизит, необходимый для игры,
- костюмы «хозяину» каждой локации,
- карточки-послания игрокам – участникам,
- угощения и призы.

ХОД ИГРЫ

Ведущий:

Прохладным утром или в зной
С друзьями или без,
Я всех отправиться за мной
Зову в страну чудес.

Волшебных слов не нужно знать! Приятель, не грусти!

Путь недалек - не стоит собираться.

В страну чудес не надо плыть, лететь или идти -

В ней нужно оказаться!

1. Локация «Нора»

Участникам необходимо попасть в таинственный мир сказки, пройдя сквозь «нору». Выйдя из норы, дети оказываются на цветочной поляне.

Добро и зло в стране чудес - как и везде встречаются,

Но только здесь они живут на разных берегах.

Здесь по дорогам разные истории случаются,

И бегают фантазии на тоненьких ногах.

Перед участниками разыгрывается встреча Алисы и Белого Кролика.

Кролик: Ах, боже мой, как я опаздываю! Ах, мои усики! Ах, мои ушки! (всё время бегаёт на месте, по кругу...) Ах, боже мой, что скажет Королева! Она будет просто в ярости, если я опоздаю и не доставлю подарок от Черной Королевы!

Алиса оглядывает Кролика.

Кролик достаёт часы, проверяет время.

Алиса: Куда я попала? Вот что значит гоняться за странными Кроликами с часами и влезать вслед за ними в странные кроличьи норы! Как все непонятно! И где же этот подарок?

Кролик: Ах, боже мой, как я опаздываю! Валет Бубен украл бульон, а вместе с ним подарок!

Бедные мои лапки! Бедные мои усики! Она же велит меня казнить!

Оглядываются на участников.

Кролик: Ах, боже мой, а это еще кто!

Алиса: Я знаю, это карты из королевской свиты! Они наверно пришли помочь отыскать подарок Черной Королевы!

Кролик: Ах, боже мой! Мы же опаздываем! Королева будет в ярости! Приведите себя в порядок, мы же идем на бал к самой Белой Королеве!

Алиса и Кролик помогают ребятам одеть атрибуты игральных карт.

Кролик: Ах, боже мой, что же мы стоим! Нам нужно найти подарок от Черной Королевы или она казнит нас всех! Чеширский кот сказал мне, что видел, как Валет Бубен общался с Гусеницей курящей кальян.

Команды переходят в локацию «Гриб»

2 Локация «Гриб»

У гриба детей встречает Курящая Кальян Гусеница.

(Профилактика никотинозависимости)

Гусеница: Вы ... кто... такие?

Алиса: Сейчас, право, не знаю, сударыня. Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор... В общем, сейчас я уже ни в чем не уверена.

Гусеница: Что это ты выдумываешь? Да ты в своем уме?

Алиса: Не знаю. Должно быть, в чужом. Видите ли...

Гусеница: Не вижу.

Алиса: Вы не могли бы нам подсказать, куда пропал Валет Бубен?

Гусеница: Нет! Не помню!

Алиса: Это все от того, что вы слишком много курите!

Гусеница: Не думаю!

Алиса: Не курите хотя бы несколько минут и тогда вы вспомните, куда пропал Валет Бубен!

Гусеница: Думаете?

Алиса: Ребята! Помогите мне уговорить Гусеницу не курить. Объясните Гусенице, почему курить вредно!

Задание 1: Ребятам необходимо в любой творческой форме (просто назвать, сочинить стихотворение, разыграть сценку, изобразить в виде схемы) привести примеры из жизни, почему вредно курить.

Гусеница: Вы правы! Я перестала курить и все вспомнила! Валет Бубен отдал бульон, чтоб выпить с зайцем чаю! А вам друзья мои за все подсказку-ключ вручаю!

Алиса: Какой бульон? С каким зайцем? Вы скажите куда идти!

Гусеница: Куда идти тебе я не скажу, а все что видела я покажу!

Подсказка 1 для перехода на следующую локацию: Ребята рассматривают фото с элементами деталей того места, куда им следует идти. Они должны отгадать, что это за место.

Затем команды переходят в локацию «Нора Белого Кролика»

3 Локация «Нора Белого Кролика»

Здесь участники встречаются с Мышкой Соней и Безумным Шляпником.
(Профилактика ПАВ и алкоголя)

Алиса: Может, все-таки лучше было свернуть в другую сторону? Если верить гусенице, то вход там же, где и выход...

Около дома под деревом стоит накрытый стол. За столом пьют чай Мартковский Заяц и Шляпник. Между ними спит Мышь-Соня. Шляпник и Заяц разговаривают через ее голову.

Шляпник: Ну что? Который час?

Заяц: Вы спрашивали об этом секунды три назад.

Шляпник: Это что-то меняет?

Заяц: Я не понимаю, какой ответ вы хотите получить.

Шляпник: Нам действительно пора пить чай?

Алиса: (*Кивает на Мышь*) Вероятно, ей неудобно! Впрочем, она спит – значит, ей все равно.

Алиса пытается сесть за стол.

Заяц: Занято, занято!

Шляпник: Свободных мест нет.

Заяц: Совсем!

Алиса: (*Оглядывается*) Места здесь сколько угодно! (*Усаживается в кресло во главе стола*) (*Зайцу*) А где Валет Бубен?

Шляпник: О чем это она?

Заяц: Сам не знаю... Выпей лимонад.

Алиса: *(Оглядывается)* Что-то я его здесь не вижу...

Заяц: Еще бы! Его здесь нет!

Алиса: И что же вы тогда его предлагаете?

Заяц: А зачем ты уселась без приглашения?

Кролик: Ах, боже мой, что здесь происходит?

Шляпник: Валет Бубен нам дал бульон, насильно накормив. Вот Соня спит, Заяц дрожит, и голова трещит.

Алиса: Что ж вы едите все подряд! Быть может там отравы или яд! (Тише...) А может быть алкоголь или наркотики ...?

Шляпник: Он так просил допить до дна! Мы отказаться не могли!

Алиса: Какой ужас! Ребята, я предлагаю научить Шляпника, мышку Соню, и Мартовского зайца способам отказа от употребления неизвестных вам веществ.

Задание 2: Ребятам необходимо на предложения Шляпника и Мартовского зайца, что либо употребить, предложить форму отказа.

Заяц: Спасибо вам! Теперь я буду пить лишь чай, и мне ты больше ничего не предлагай!

Шляпник: Теперь тебе я ничего не предложу, ребятам ключ – подсказку я вручу!

Заяц: А мышка Соня написала вам письмо! Простите, у нее лишь было молоко! (Лист пустой, а на нем написано нагрей меня!)

Подсказка 2 для перехода на следующую локацию: Ребятам необходимо утюгом прогладить лист, после чего проявится запись, куда им следует идти дальше.

4. Локация «Королевский Суд»

Участники вместе с героями попадают на суд над компьютером. В центре сидит Красная Королева, слева от нее судья, справа находится обвиняемый – компьютер. Справа стулья для свидетелей защиты, слева стулья для свидетелей обвинения.

Красная Королева: А это кто еще пожаловал! Отрубите всем голову!

Судья: Это свидетели защиты и обвинения. Займите свои места. *(Карты красной масти - свидетели защиты, черной – обвинения)*

Красная Королева: Глашатай, огласи обвинение! *(Кролик берет лист и зачитывает обвинение)*

Кролик: Сегодня мы судим компьютер, который обвиняется в причинении вреда человеческому здоровью на протяжении всей своей жизни. Обвиняемый КОМПЬЮТЕР влез почти в каждый дом! Он занимается вовлечением в банду своих фанатов все большего количества людей различного возраста и социального положения! Влез во все области делопроизводства, опутал игровой паутиной весь мир! С его помощью совершается множество преступлений.

Красная Королева: Свидетелям защиты и обвинения предоставляется 5 минут на продумывание своего выступления. Время пошло! (*Кролик помогает одной команде, Алиса – другой.*)

Задание 3: Ребятам, выступающим в качестве обвинения, необходимо продумать и зачитать факты, свидетельствующие о вреде компьютера на здоровье человека, в свою очередь свидетелям защиты опровергнуть их высказывания и привести свои доводы о пользе компьютера.

Судья: Первое слово предоставляется свидетелям обвинения.

(Выступают свидетели обвинения)

Судья: Слово предоставляется свидетелям защиты.

(Выступают свидетели защиты)

Красная Королева: Объявите свое решение!

Судья: Суд провозглашает приговор.

ПРИГОВОР

Вторая половина 20-го века – время глобальной компьютеризации человеческого общества. Если мысленно представить себе весы на разных чашах, на которых лежат положительные и отрицательные стороны компьютера, то можно предположить, что эти весы будут находиться в равновесии.

Положительные стороны:

- Получение, хранение, обработка и передача информации происходит в сотни и тысячи раз быстрее, чем это сделал бы человек с помощью обычных средств связи.
- За свое, относительно не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже незаменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением Интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера.

Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.

Отрицательные стороны:

Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте, аське и т.д.

Таким образом, компьютер

с одной стороны, привязал человека к себе,

с другой - стал источником множества заболеваний.

Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска. Сюда относятся:

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- проблемы зрения;

- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- проблемы бессонницы, стрессов, нервных расстройств;
- проблемы органов дыхания.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него. Поэтому, суд оправдывает подсудимого, рекомендует пользователям соблюдать установленный регламент работы за компьютером, делать перерывы, выполнять различные упражнения для профилактики болезней.

(Судья отдает свидетелям защиты и обвинения приговор, ключ-подсказку и лист с надписью закрась меня)

Красная Королева: *Важно! Неважно! Отрубить всем голову!*

Алиса: Ничего подобного! Какая чепуха! Бежим отсюда!

(Участники отбегают от места локации)

Подсказка 3 для перехода на следующую локацию: Ребятам необходимо аккуратно слегка заштриховать лист, чтобы прочитать выдавленный текст.

5 Локация «Цветочный сад»

У входа растет куст с белыми розами. Двое садовников перекрашивают их в красный цвет.

Пятерка: Эй ты, Шестерка, осторожнее! Ты меня опять всего краской обляпал.

Шестерка: *(Мрачно)* А я что сделаю? Меня всего трясет!
(Замечает участников, замолкает потом низко кланяются)

Алиса: *(Несмело)* Скажите, пожалуйста, зачем вы красите эти розы?

Карты переглядываются. Шестерка озирается.

Пятерка: *(Осторожно, понижает голос)* Понимаете, барышня, нужно было посадить белые розы, а мы случайно, посадили красные. Если королева узнает - плакали наши головы!

Алиса: До чего же вредная и противнейшая, препротивнейшая ваша Красная Королева!

Шестерка: Что вы, что вы! Наша Королева избавилась от всех своих вредных привычек!

Алиса: А как же постоянное желание отрубить кому-нибудь голову?

Шестерка: Это единственный ее маленький недостаток!

Кролик: Как же ей удалось избавиться от вредных привычек?

Шестерка: *(Осторожно, понижает голос)* Этот секрет знают только розы, они единственные кто могут подслушать ее разговоры и при этом не лишиться головы!

Кролик: А что нужно сделать, чтобы узнать этот секрет?

Пятерка: Если вы нам поможете перекрасить розы, Королева не заставит нас срубить их. Цветы в благодарность за это раскроют вам секрет!

Задание 4: Участникам необходимо закрасить розы красной краской. После закрашивания на лепестках роз проявятся буквы из которых нужно составить слово, отвечающее на вопрос: «Что помогает людям побороть вредные привычки...» (СПОРТ).

Пятерка: Спасибо вам за помощь! Примите в подарок от нас ключ-подсказку!

Алиса: Но куда же нам идти дальше?

Шестерка: А это вам могут подсказать пауки, живущие в нашем саду. Только вам их придется отыскать.

Пятерка: Их не так много всего 7, остальным Красная Королева успела отрубить головы за плетение паутины на ее любимых розах!

Подсказка 4 для перехода на следующую локацию: Ребятам необходимо отыскать на территории 7 пауков на брюшках которых находятся буквы. Из них необходимо составить слово «зеркало».

Алиса: Ну вот. По-моему, с каждым нашим шагом количество вопросов только увеличивается. И почему они все здесь так странно разговаривают? Самое удивительное, что они друг друга при этом понимают. А вот я ничего не понимаю.

Кролик: Держи себя в руках! Нам необходимо попасть в Зазеркалье.

6. Локация «Переход в Зазеркалье»

(В специально оборудованной рамке (зеркало) стоит Отражение (человек). Участники команды подходят поочередно к зеркалу и точно повторяют движения за отражением. Сбившемуся участнику приходится встать в конец очереди и снова пройти испытание. Кто удачно все выполнили проходят в зеркало, попадая в Зазеркалье.)

7. Локация Танцы с Тра-ля-ля и Тру-ля-ля .

К участникам навстречу выходят Тра-ля-ля и Тру-ля-ля.

Тру-ля-ля: Если ты думаешь, что мы из воска – выкладывай денежки, за осмотр деньги платят.

Тра-ля-ля: И задом наперед и совсем наоборот!

Тру-ля-ля: Когда знакомятся – здороваются и пожимают друг-другу руки!

(Участники здороваются с Тра-ля-ля и Тру-ля-ля. У Тра-ля-ля выпадает из кармана сломанная погремушка)

Тру-ля-ля: Посмотрите! Я так и знал! Он сломал мою любимую погремушечку! Что ж вздуем друг дружку!

Алиса: Ребята, давайте поможем помириться Тра-ля-ля и Тру-ля-ля! *(Ребята предлагают разные способы)* И как во всех история с хорошим концом давайте станцуем!

Задание 5: Участникам необходимо повторить танец по показу под зажигательную музыку.

Тра-ля-ля: Как здорово у нас получилось! Спасибо вам!

Тру-ля-ля: А это вам от нас! *(Отдают подсказку-ключ и ларец с макаронами)*
Это мои самые главные драгоценности.

Алиса: Это же просто макароны!

Тру-ля-ля: *(истерично)* Нет это настоящие драгоценности! В одной из них Валет Бубен спрятал важное сообщение!

Подсказка 5 для перехода на следующую локацию: Ребятам необходимо отыскать записку спрятанную в макаронах.

8. Локация «Встреча с Шалтаем-Болтаем»

Алиса: Как же он похож на яйцо!

Шалтай-болтай: Как же мне это надоело!!

Алиса: Может быть, внизу вам будет спокойнее?

Шалтай-болтай: Нет! Мне и здесь хорошо! Тем более что сам король мне обещал, что если я упаду я, то он пришлет всю королевскую конницу ...

Алиса: и всю королевскую рать... Да я все это уже слышала!

Шалтай-болтай: А подслушивать не хорошо!

Алиса: Скажите, пожалуйста, а вы случайно не видели, куда направился Валет Бубен!

Шалтай-болтай: «Вздребезнулся Лапула, сапритюкнулся и усяпал с напушки, а за напушкой волит: «Зюма некузавые! По бурдысьям и клямсам лепещется».

Алиса: Ничего не понимаю!

Шалтай-болтай: На! Сама расшифровывай! (отдает зашифрованное письмо с ключом-подсказкой) Прощайте!

Задание б: Участникам необходимо с помощью ключа подсказки расшифровать написанный на карте с символическим изображением турполосы текст. (Содержание письма: Путь тернист, но цель ясна! Пройти все нужно до конца!). В конце турполосы отметка (крестик,) где спрятан подарок для Белой Королевы.

Алиса: Нет, у меня просто голова начинает идти кругом! Раньше я никак не могла понять, как это, а теперь – все вполне понятно. Осталось найти вход. Странно. Раньше я всегда говорила «найти выход»... Кажется, я действительно не в своем уме... Главное – держать себя в руках... Кажется, я повторяюсь. Это мне уже кто-то говорил...

9. Локация «Лес»

(Турполоса, в конце которой участники находят подарок и отправляются с ним на Бал)

10. Локация «Бал у Белой Королевы»

Участников встречают все персонажи игры.

Организуется Чаепитие, подведение итогов, конкурсы от героев игры.

Примеры игр:

Игра за столом «Безумные шляпы»

(Вопросы и ответы наклеены на рубашках карт)

Вопросы:

А ты всегда вот такой нахальный?

Честно признайся, ты списываешь иногда на уроках?

Скажи мне, ты стираешь двойки в своем дневнике?

А любишь ли ты дарить подарки?

Это правда, что ты давно тайно женат?

Частенько ли ты падаешь с кровати, когда спишь?

Когда тебя никто не видит, ты иногда ковыряешься в своем носу?

Ты любишь петь в туалете?

Ты порой любишь объедаться на ночь всякими тортами?

Это правда, что каждый понедельник ты ешь исключительно соленые огурцы?

Это правда, что ты очень хочешь поменять цвет своих волос на фиолетовый?

Это правда, что твой настоящий кумир — наш учитель физкультуры?

Это правда, что ты хорошо спишь исключительно в розовой пижаме с большими слонами?

Это правда, что ты очень любишь купаться с резиновыми уточками?

Ответы:

Я даже не представляю собственную жизнь без этого.

Ой, нет, я человек очень стеснительный.

Я затрудняюсь с правдивым ответом, так как просто не хочу портить свою репутацию.

Ну, только после того, как двойку получу.

Тогда, когда прогуливаю, к примеру, математику.

Я думаю, мое покраснение является самым ярким ответом на данный вопрос.

Вау, надо же! Как вы могли угадать?!

Это очень редко, но все-таки бывает.

Нет, в принципе нет, но в качестве исключения — да.

Я думаю, к этому у меня есть склонность с самого детства.

Ну, если меня не видят родители.

Именно по субботам это моя истинная необходимость.

Давно это уже самое большое мое желание.

Хм, моя природная скромность не позволяет мне дать ответ на этот вопрос.

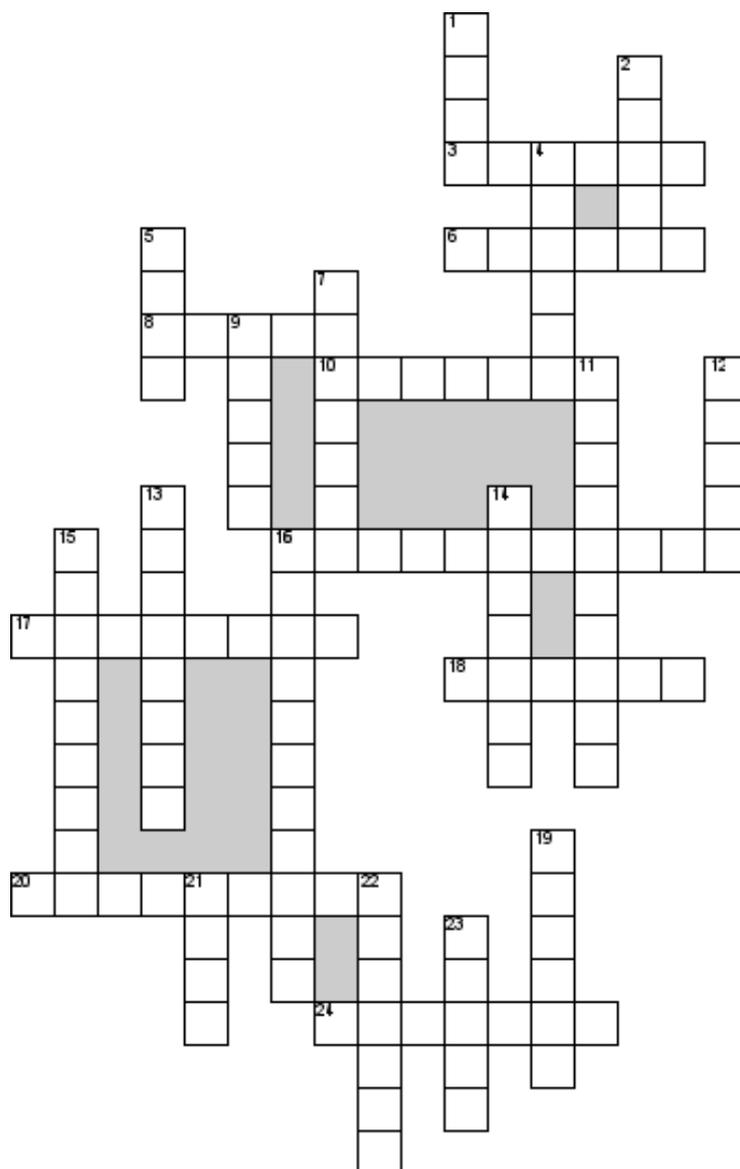
«Королевский крокет». Раздайте, подготовленные заранее клюшки каждой команде, а также теннисный шарик. Каждая команда должна загнать свой шарик в перевернутую корзину. Каждый участник команды делает по одному удару клюшкой по мячу. У какой команды будет больше всех попаданий в корзину, тот и выигрывает, за это она получит очередную фигурку.

«Передай пуговицу». Участники сидят за столом. По команде ведущего один игрок кладет пуговицу на свой указательный палец и, повернувшись к соседу, перемещает пуговицу на его указательный палец. Другими пальцами пользоваться запрещается.

В конце праздника Белая Королева благодарит участников за возвращенный подарок и приглашает всех на просмотр кинофильма «Алиса в зазеркалье». Игровая ситуация завершается тем, что участники перепрыгивая через порог или другое препятствие называют свое имя. Например, я – Надя!

КРОССВОРД ПО ЗОЖ

автор-составитель Уточкина С.А., методист



По горизонтали

3. Овощ - средство от гриппа
6. Верхняя одежда для зимней погоды
8. На её полях ничего не растёт
10. С его помощью делают медицинские фотографии
16. Состояние, сопровождающееся непреодолимой тягой к чему – либо
17. «(...) - вторая натура.»
18. Название спирта, который входит в состав алкогольных напитков.
20. Прибор для измерения температуры тела, в просторечии
24. В него попадает вся пища для переваривания

По вертикали

1. Детский врач
2. Любимое занятие спортсменов
4. Звезда, дающая жизнь на Земле
5. «Щи да (...) - пища наша»
7. Она есть для «хвоста» и для «хобота» и каждое утро для детей
9. Бывает шоколадная и ореховая, а бывает зубная
11. Заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.
12. Она течет по венам и артериям
13. Ее делают для профилактики, чтобы не заболеть
14. Яд, капля которого убивает лошадь.
15. Прибор для измерения температуры воздуха
16. Самый доступный способ профилактики заболеваний
19. Неизлечимое, смертельное заболевание печени.
21. Его делают шприцом
22. Минздрав предупреждает: ... – вредит Вашему здоровью!
23. На прогулке не забудь закрывать от ветра...

СБОРНИК ЗАДАЧ «СЧИТАЙ И ДУМАЙ»

автор-составитель Уточкина С.А., методист

Пояснительная записка

Проблема зависимого поведения у подростков в последнее время стала очень актуальной. Некоторая политическая и экономическая нестабильность в государстве привели к тому, что у большого числа подростков отсутствуют навыки защиты от той беды, которую влечет за собой курение, употребление наркотиков и алкоголя. Многие подростки имеют поверхностные знания о том вреде, который несут три упомянутые выше привычки, что ведет к ложному представлению о них.

С каждым годом увеличивается количество детей и подростков, начинающих пробовать различные психоактивные вещества в школьном возрасте. Сегодня публикуется масса интересных популярных медицинских изданий о вреде ПАВ, но, как правило, ребята их не читают. Тогда как же донести до каждого подростка столь нужную информацию? Ведь самое важное - то, чтобы ребенок сам убедился в правдивости научных и медицинских выводов.

Профилактическая работа среди подростков строится на идее создания устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, главная мысль которой – убедить подростка, что здоровым быть, не просто хорошо, но и выгодно. В рамках проекта «Технология социальной поддержки граждан, страдающих наркотической, алкогольной и другими видами зависимостей и членов их семей», реализуемых социально реабилитационным центром «Наставник», составлен сборник задач «Считай и думай».

Задачи составлены так, что в их условиях используются обыденные жизненные ситуации, понятные для подростков. Такие задачи можно решать на групповых занятиях по ЗОЖ и в ходе индивидуальной беседы. Сборник предназначен для работы под руководством педагога (воспитателя, психолога, социального педагога) т.к. необходимо соответствующим образом комментировать условия задач, а главное помочь ребятам сделать правильные выводы из полученной в ходе решения информации, объяснять значения незнакомых терминов. Для этого сборник задач пополнен дополнительной информацией.

Со временем данные, использованные в условиях задач, могут меняться, но ведь главная наша цель – научить подростка самостоятельно делать выводы и помочь сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.

Задачи

1. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире каждый год от болезней связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек. Сосчитай, сколько человек может погибнуть от курения за 3 года, 5 лет, 10 лет, 25 лет?

Решение: $2,5 \text{мл} * 3 = 5,5 \text{мл}$ человек (далее по аналогии)

2. Известно, что в дыме одной сигареты содержится 6 миллиграммов никотина. Сколько миллиграммов никотина содержится в 15, 20, 35, 40 сигаретах, переведи полученные данные в граммы, если 1 гр. = 1000 мг.

Решение: $6 \text{мг} * 15 = 90 \text{мг}$ ($90 \text{мг} / 1000 = 0,09 \text{грамма}$) $6 \text{мг} * 20 = 120 \text{мг}$
и т.д.

3. Каждая сигарета отнимает в среднем 10 минут жизни. Сколько минут жизни отнимает пачка (20шт) выкуренных сигарет, 2 пачки, 5 пачек, 100 пачек, 1000 пачек? Переведи, по возможности, полученные данные в часы, сутки, годы.

Решение: $10 \text{ мин} * 20 = 200 \text{ мин}$, далее $200 \text{ мин} / 60 = 3,3 \text{ часа}$ (для 2 пачек результат умножаем на два)

5 пачек = 100 сигарет, значит $10 \text{ мин} * 100 = 1000 \text{ мин}$, далее $1000 \text{ мин} / 60 = 16,6 \text{ часа}$

100 пачек = 2000 сигарет, значит $10 \text{ мин} * 2000 = 20000 \text{ мин}$, далее $20000 / 60 = 333,3 \text{ часа}$, далее $333,3 \text{ ч} / 24 = 13,9 \text{ суток}$ (для 1000 пачек результат умножаем на 10. Получим: 333 часа или 139 суток.)

4. При выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется в среднем 1 г табачного дегтя. Сколько граммов табачного дегтя образуется при сгорании 0,5 кг, 1 кг, 3 кг табака?

Решение: $500 \text{ г} / 20 = 25 \text{ г таб. дегтя}$ в 0,5 кг, соответственно в 1кг содержится 50 гр табачного дегтя, а в 3кг – 150 г табачного дегтя.

5. Как показывает статистика, в течение года через легкие курильщика проходит около 800 г табачного дыма. Определите, сколько табачного дыма проходит через легкие курильщика, если он курит: 1,5 года; 2 года; 3; 4; 5; 10; 15; 25 лет. Переведите ответ в килограммы.

Решение: $800\text{г} * 1,5 = 1200\text{г} = 1\text{кг} 200\text{г}$ табачного дыма проходит через легкие курильщика за 1,5 года;

$800\text{г} * 25 = 20000\text{г} = 20\text{кг}$ табачного дыма проходит через легкие курильщика за 25 лет.

6. Российская Федерация подписала международную конвенцию по борьбе с табаком в апреле 2008 года. Потому, что ежегодно от причин, связанных с курением, в нашей стране умирает 330-400 тысяч человек. Найди среднее значение количества умерших за год и сосчитай, сколько человек в нашей стране могут погибнуть за 2 года, 3 года, 5 лет, если не бросят курить.

Решение: $(330+400)/2 = 365$ человек в среднем погибают ежегодно от причин, связанных с курением, в нашей стране. $365\text{ч} * 2 = 730$ чел могут погибнуть от причин, связанных с курением за 2 года (далее по аналогии)

7. Самая дешевая пачка сигарет стоит примерно 66 рублей. Начинаящий курильщик выкуривает пачку за 2 дня. Сколько денег в месяц потратит на сигареты курильщик? Сколько рублей в год израсходует курильщик? Выбери из предложенного списка товаров, что можно было бы купить на эти деньги.

Решение: $66\text{р.} * 15\text{дней} = 990\text{р.}$ в месяц; $66\text{р.} * 182,5 = 12045\text{р.}$ в год)

8. Заядлый курильщик выкуривает пачку сигарет в день. Средняя цена пачки сигарет примерно 97 рублей. Рассчитай, сколько денег потребуется курильщику в месяц, в год? Выбери из предложенного списка товаров, что можно было бы купить на эти деньги.

Решение: $97\text{р.} * 30 = 2910\text{р.}$ в месяц; $97\text{р.} * 365 = 35405\text{р.}$ в год)

9. Известно, что если некурящий человек пробыл в накуренном помещении 1 час, то это равно 4 выкуренным сигаретам. Сколько сигарет «выкурит» человек, находящийся в накуренном помещении 3,5 часа?

Решение: $4\text{с} * 3,5 = 14$ сигарет

10. Одна сигарета разрушает 25 мг витамина С, который жизненно необходим для организма человека (зачем витамин с). Дневная норма приема витамина С - 500 мг. Сколько витамина «ворует» у себя тот, кто выкуривает 15 сигарет, 20 сигарет,

35 сигарет в день? Сколько витамина С у него остается?

Решение: $25\text{мг} * 15 = 375\text{мг}$ витамина С разрушится, $500\text{мг} - 375\text{мг} = 125\text{мг}$ витамина С останется у курильщика. (далее по аналогии)

11. Известно, что в среднем 83% курящих страдают заболеванием легких. Вычислите количество больных среди 1000 курящих.

Решение: $1000\text{ч} - 100\%$; X человек – $83\% = 1000 * 83 / 100 = 830$ человек из тысячи больных.

12. В 2015 году было 20 праздничных дней. Допустим, что на каждый праздничный день семья, состоящая из 4 взрослых человек, покупала одну бутылку вина по цене 354,97р. Сколько денег на вино потратила семья в течение года, если на дни рождения каждого члена семьи на спиртное тратилось в 2 раза больше. Выбери из предложенного списка товаров, что можно было бы купить на эти деньги.

Решение: $354,97 * 20 = 7099,4р.$ на праздничные дни; $354,97р. * 2 = 709,94р.$ на д/рождения на 1 чел.; $709,94р. * 4 = 2839,76р.$ на четырех человек; $7099,4р. + 2839,76р. = 9939,16р.$ в год)

13. Человек больной алкоголизмом выпивает в день бутылку водки по цене 220р. и 2 бутылки пива по цене 60р каждая. Сколько рублей в год из бюджета семьи потратит на алкоголь пьющий человек? Выбери из предложенного списка товаров, что можно было бы купить на эти деньги.

Решение: $60р. * 2 = 120р.$ стоят 2 б. пива; $220р. + 120р. = 340р.$ в день;
 $340р. * 365 = 122400 р.$ в год потратит на алкоголь пьющий человек)

14. При употреблении 100 грамм пива погибает примерно 3000 клеток мозга, 100 грамм вина - 5000 клеток мозга, 100 грамм водки-7500 клеток. Сколько клеток головного мозга погибнет при употреблении 500г пива, 300г вина и 200г водки? (К чему это приводит)

Решение: $3000кл * 500 = 1 500 000$ клеток; $5000кл * 300 = 1 500 000$ клеток;
 $7500кл * 200 = 1 500 000$ клеток

15. По данным Росстата РФ от алкоголя в России ежегодно умирает 500 000 человек. Сколько человек в России могут погибнуть от алкоголя за 2 года, 3года, 5 лет, если ситуация не улучшится?

Решение: $500 000чел * 2 = 1 000 000$ чел (далее по аналогии)

16. По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) РФ ежегодно наркотики убивают 70 000 россиян. Сколько человек в России могут погибнуть от наркотиков за 2 года, 3года, 5 лет, если ситуация не улучшится?

Решение: $70 000чел * 2 = 140 000чел$ (далее по аналогии)

17. Сосчитай сколько человек в России могут погибнуть от алкоголя, наркотиков и болезней связанных с курением за 2 года, 3года, 5 лет, если ситуация не улучшится?

Решение: $1 000 000чел + 140 000чел + 730 = 1 140 730чел$ могут погибнуть за 2 года (далее по аналогии)

18. По последним данным Роспотребнадзора РФ количество человек больных алкоголизмом превысило 5 000 000 человек, что составляет примерно 3,4 % от всего населения страны. Сосчитай, сколько человек живет в России? Сколько человек не болен алкоголизмом?

Решение: X чел живет в России– 100%; $5 000 000чел - 3,4%$ X = $5 000 000$ чел * $100 / 3,4 = 147058823$ чел живет в России. $147 058 823$ чел - $5 000 000чел = 142 058 823$ чел не болеют алкоголизмом

19. По данным статистики ГИБДД РФ за период с января по ноябрь 2015года в России зафиксировано 133 203 ДТП. Известно, что 50% всех ДТП происходит по вине пьяных водителей. Вычисли, сколько аварий произошло в 2015году по вине пьяных водителей. Сделай подобные вычисления для Ярославской области, если в 2015году в области зафиксировано 1369 ДТП.

Решение: 50% - это половина от числа, поэтому $133\ 203 / 2 = 66\ 601$ авария произошла по вине пьяных водителей.

20. Известно, что этиловый спирт, содержащийся в алкогольных напитках – яд. Если человек примет за раз 8 граммов чистого этилового спирта на 1кг веса, это может привести к смерти. Сколько граммов чистого этилового спирта способно убить человека весом в 70 кг, 82 кг, 95 кг?

Решение: $8г * 70 = 560г$ чистого этилового спирта способно убить человека весом в 70 кг.

21. В России за 2015 год сотрудниками правоохранительных органов было зафиксировано более 2 миллионов преступлений, из них 12% совершено в состоянии алкогольного опьянения (по данным МВД России). Сколько преступлений совершено в состоянии алкогольного опьянения в 2015 году?
Решение: 2 000 000 – 100%; X млн. – 12% $X = 2000000млн * 12 / 100$ $X = 240\ 000$ преступлений совершено в 2015г в состоянии алкогольного опьянения.

22. В первые девять месяцев 2015 года — с января по октябрь — 287 тысяч 830 человек в России совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения (по данным портала правовой статистики Генпрокуратуры). Таким образом, россияне совершают пьяными каждое третье преступление. Сколько всего человек совершили преступления за девять месяцев 2015года?

Решение: $287830 чел * 3 = 863490 чел.$

Приложение №1

Список товаров

Холодильник от 9000 руб. до 45000 руб.

Телевизор от 5000 руб. до 50 000 руб.

Сотовый телефон от 1500 руб. до 20000 руб.

Компьютер от 15000 руб. до 100 000 руб.

Ноутбук, планшет от 10000 руб. до 50000 руб.

Велосипед взрослый от 12000 руб. до 32000 руб.

Сапоги зимние женские от 2500руб. до 3500руб.

Ботинки зимние мужские от 1500руб. до 3000руб.

Туфли (м/ж) от 1000руб. до 3500руб.

Кроссовки от 700руб. до 3500руб.

Пуховик (м/ж) от 5000руб. до 18000 руб.

Куртка демисезонная (м/ж) от 1500руб. до 3500руб.

Джинсы (м/ж) от 2000руб. до 4000руб.

(Можно предложить детям дополнить список)

Дополнительная информация

Никотин - это содержащееся в табаке химическое соединение, называемое по имени Жана Нико (французского дипломата), который в 16 в. впервые ввез табак во Францию. Никотин - опасный компонент табачного дыма, именно он виновник возникновения табачной зависимости. Его содержание в табачном дыме от 1 сигареты –6-8 мг (в кровь попадает 3-4 мг). Смертельная доза для человека составляет от 50 до 100мг. (20 - 25 сигарет, выкуренных подряд).

Никотин оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему: учащает сердцебиение, повышает артериальное давление, вызывает спазмы

периферийных кровеносных сосудов, он вызывает вредное воздействие на все органы дыхательной системы.

Кроме того, никотин уменьшает перистальтику желудка и подавляет функцию желудочных желез.

К никотину организм привыкает быстро. Поэтому острое отравление имеет короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту.

Никотин приводит к снижению усваивания организмом витамина С, витаминов группы В, фолиевой кислоты и др. В результате их нехватки нарушается функционирование центральной нервной и всего организма в целом.

Табачный дым - табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит 4 тыс. различных химических элементов - 200 из них опасны для организма: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота, цианистый водород, ацетон и т. д

Особенно опасны четыре его компонента, которые образуют самый настоящий смертоносный коктейль. Это оксид углерода, раздражающие вещества, табачный деготь и никотин.

Состав табачного дыма	Вред здоровью
Оксид углерода	Общая интоксикация
Раздражающие вещества	Бронхиальные воспаления
Табачный деготь	Раковые заболевания
Никотин	Табачная зависимость

Табачный деготь - самый вредный его компонент — бензопирен. Его содержание в дыме зависит от сорта табака и сигаретной бумаги.

Табачный деготь отличается очень высокой канцерогенностью. В сочетании с бронхиальными раздражителями он особенно способствует возникновению раковых заболеваний.

Оксид углерода (СО) - чрезвычайно токсичный газ, появляющийся в результате сгорания табака. Именно этот газ, называемый также угарным газом, становится порой причиной летальных исходов при пользовании неисправными угольными печами.

Молекулы оксида углерода связываются с гемоглобином и препятствуют присоединению и переносу к тканям кислорода. Это приводит к кислородному голоданию всего организма, отрицательно сказывается на его сопротивляемости заболеваниям, особенно снижает физические способности, в том числе половую силу. Именно этим и объясняется абсолютная несовместимость спорта с курением.

Раздражающие вещества - наиболее известное из них - акролейн. Раздражающие вещества вызывают воспалительные процессы, увеличивают секрецию бронхиальных желез и затрудняют вывод секретов. Таким образом, раздражающие вещества способствуют развитию заболеваний дыхательных органов. Поначалу эти заболевания носят эпизодический характер, затем могут перейти в хроническую форму (бронхиты и эмфизема).

Этиловый спирт - (этанол) убивает живые клетки любого организма, именно поэтому он является лучшим антисептиком.

При подготовке использованы материалы:

1. Сафонова П.В. Задачник: (50 задач о вреде курения): для 5-6 классов/Якутск: Сахаполиграфиздат, 2007.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ (15 – 17 ЛЕТ)

автор-составитель Кочеткова Р. Г., методист

Пояснительная записка

В современном мире возникает все больше причин, ведущих к стрессовому состоянию. В результате сегодня достаточно сложно встретить полностью уравновешенного человека, а ведь постоянное напряжение негативно воздействует на психику и здоровье. Управление эмоциями – это большой труд и регулярная работа над собой, поэтому практически невозможно обучиться этому самостоятельно. Сила воздействия стрессоров зависит от пола человека и его возраста, восприимчивости к различным ситуациям, поведенческих особенностей, времени суток и времени года. В любом случае, стрессоры воздействуют на всех без исключения и каждому из нас требуются свои определенные способы защиты от стресса.

Ликвидировать стрессовое состояние каждый пытается по-своему. Это может быть общение с близким человеком, физические нагрузки, увлечения, массаж. Но подобные занятия снимают лишь следствие, не устраняя причину. Да и польза не всегда очевидна. В этой связи возникает необходимость использовать иные способы

воздействия на стрессовые ситуации. Наиболее продуктивным и действенным является тренинг стрессоустойчивости.

Теоретический блок

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Г. Селье отмечает, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Селье предложил различать два вида стресса дистресс (от английского слова distress - истощение, несчастье) и эустресс.

Эустресс проявляется как положительное воздействие на психику и организм человека, так как он мобилизует их, повышает концентрацию внимания, улучшает реакцию и психическую активность в целом. Также он позитивно сказывается на адаптационных свойствах организма.

Дистресс - патологический стресс, которые негативно влияет на психику и здоровье человека, ухудшает психическую деятельность, деформирует поведение, порой приводя к абсолютной дезорганизации. Дистресс может послужить причиной возникновения или обострения невротических, психосоматических и физиологических заболеваний. Проявление дистресса многообразно, однако есть и некоторые общие симптомы. Одним из главных признаков является тревога. Для каждого человека характерен свой уровень тревожности, являющийся оптимальным и позволяющий продолжать нормальную жизнедеятельность. Но при дистрессе, в отличие от эустресса, уровень тревожности повышается в несколько раз, и тревога переходит в свою непродуктивную деструктивную форму. Это ведет к расстройствам когнитивных и вегетативных процессов. Ухудшаются внимание, память, снижается работоспособность, усиливается эмоциональное раздражение, наблюдается чрезмерное напряжение мускулов, плохой аппетит и сон.

Формирование того или иного вида стресса находится в зависимости от всех факторов стрессовой ситуации: здоровья, как психического так и физического, личностных особенностей, привычного способа жизни и реагирования на стресс, механизма индивидуальной психологической защиты, степень психологической и социальной поддержки. Селье выделил три стадии стресса.

Первая - реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет

предшествующей мобилизации) успешно справится с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия - истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания

Крайне важно подчеркнуть, чем стресс не является. В нашей повседневной жизни, само слово стресс настолько часто употребляется, что точность его определения стала крайне размытой. У многих стресс ассоциируется с нервным возбуждением или крайне сильным эмоциональным напряжением. Биологический стресс может возникнуть и при игре в шахматы или когда человек неожиданно спотыкается. По теории Г. Селье, со стрессом мы встречаемся везде и всюду: когда идём на работу, принимаем душ, едим и даже когда спим. Но в обиходе мы часто употребляем слово "стресс" имея в виду дистресс - негативный стресс, то самое состояние нервного напряжения, которое испытываем в сложных ситуациях. Окружающий мир наполнен факторами, которые могут легко выбить человека из его привычного жизненного ритма, что приводит к стрессовому состоянию. Эти факторы называются стрессорами. Для того чтобы не сбиваться с ритма, нужно иметь иммунную систему против этих стрессоров, то есть хорошую стрессоустойчивость.

Понятие «стресс» подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции. Имеющиеся стрессовые факторы можно разбить на следующие группы:

Стрессоры активной деятельности: их воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какого-либо целенаправленного акта. Они способны не только нарушить течение деятельности, но также усилить и мобилизовать ее. Это могут быть:

А) экстремальные стрессоры - участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском;

Б) производственные стрессоры - работа с большой долей ответственности, с дефицитом времени и т.д.

В) стрессоры психосоциальной мотивации - разного рода соревнования и конкурсы.

Стрессоры оценок: им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго или непосредственно перед осуществлением деятельности, сразу после окончания или через большой промежуток времени после совершения действия. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им сверстники в школе. Сюда входят также:

А) старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, контрольные, экзамены (ГИА,ЕГЭ), защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе.

Б) стрессоры, побед и поражений - успехи в карьере, искусстве, спорте, любовь, женитьба, рождение ребенка, поражения, неуспехи, непризнания в деятельности, болезнь близкого человека.

В) стрессоры зрелищ - спортивные зрелища, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т. д.

Стрессоры рассогласования деятельности:

А) стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие и т.д.

Б) стрессоры ограничений - психосоциальных и физиологических: заболевания, ограничивающие обычные сферы деятельности, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т.д.

Физические и природные стрессоры:

А) мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Окружающий мир наполнен факторами, которые могут легко выбить человека из его привычного жизненного ритма, что приводит к стрессовому состоянию. Эти факторы называются стрессорами. Для того чтобы не сбиваться с ритма, нужно иметь иммунную систему против этих стрессоров, то есть хорошую стрессоустойчивость.

В психологической литературе активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека дистресс в ответ на определенное событие. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессодоступность, в основном, характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей, дистимиков и гипотимиков. При этом обнаруживается связь депрессивности и стрессоустойчивости. Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

Дети подвержены стрессу сильнее, чем взрослые. На них оказывают в раннем возрасте более сильное воздействие физические и природные стрессоры, а в подростковом - стрессоры оценок. Можно говорить о пониженной стрессоустойчивости у детей, особенно если она сопровождается дистимной акцентуацией характера, вегетативными или физическими нарушениями. Как и у

взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Не каждый ребенок подвергается стрессу в одно и то же время. Один ребенок может легко проноситься через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при упоминании о предстоящем экзамене.

Кроме того, дети, испытывающие значительный стресс, реагируют на него по-разному. Некоторые дети могут демонстрировать признаки депрессии, становятся молчаливыми и замкнутыми, избегают друзей. А другие проявляют стресс в трудном поведении - приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Ухудшается сон.

Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости.

1) Интерпретация и оценка ситуации.

Интерпретируются и оцениваются:

А) требования ситуации, величина нагрузки, степень угрозы (благополучию, здоровью, авторитету и др.),

Б) возможности организма и личности,

В) соотношение требований ситуации и возможностей человека. Кроме некоторых физиологических стрессоров, все другие не действуют на человека напрямую, непосредственно воздействует образ стрессора, интерпретация стрессора, ситуации.

2) Оценка (анализ) стрессовых изменений в своем организме. Часто «мишенью» стрессорного воздействия является какая-либо отдельная система организма или сфера личности.

Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно по своей фабуле, и, соответственно, различными являются стратегии совладания человека с трудностями. Стратегия самоконтроля, поиска поддержки, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и др. В современных исследованиях проблемы стрессоустойчивости личности большое внимание уделяется

психологическим, личностным детерминантам, определяющим реагирование человека в условиях стресса.

Стрессоустойчивость, так же как и другие личностные свойства, формируется в деятельности. Тренинговая деятельность позволяет решить задачу формирования стрессоустойчивости.

Практический блок.

Цель: Повышение уровня стрессоустойчивости у подростков 15 – 17 лет.

Задачи тренинга:

Познакомить с понятием стресса.

Познакомить с приемами регулирования собственного эмоционального состояния.

Способствовать расширению опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения.

Оказать помощь в выработке индивидуальной стратегии поведения в стрессовой ситуации, включающей самоанализ и принятие ситуации.

Создать условия для отработки психотехник устранения, видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Используемые методы:

Дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, игры - активаторы.

Требования к ведущим:

Желательно, чтобы занятия вели одновременно двое ведущих. Это позволяет более гибко и эффективно управлять вниманием группы.

Условия проведения тренинга и оборудование:

1. изолированное помещение,
2. стулья по числу участников,
3. доска,
4. ватман,
5. маркеры,
6. плакаты,
7. шесть головных уборов разных цветов,
8. карточки с заданиями, памятки.

Участники тренинга:

Несовершеннолетние в возрасте 15 – 17 лет. Состав группы 10 – 15 человек.

Время проведения:

Три дня по 1,5 – 2,0 часа в зависимости от количества участников.

Структура тренинга:

Тренинг включает в себя 3 занятия по следующим темам:

1. Осознание и вербализация подростками своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену.

2. Выстраивание индивидуальной стратегии поведения в стрессовой ситуации.

3. Мотивация к использованию социально – приемлемых способов снятия эмоционального напряжения.

1 день

- Актуализация темы тренинга
- Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Приветствие

Знакомство:

- с ведущими тренинговой группы,
- с участниками тренинговой группы,
- с правилами группы

Введение в тему тренинга

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС»

Участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминает правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?
- Как для вас выглядит «Стресс»?

Дискуссия «Почему стресс – это плохо/вредно?»

Далее ведущий предлагает участникам обсудить следующие вопросы:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?

Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...»

Ведущий делит группу на 2 подгруппы, каждой подгруппе предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные. В завершении задания

представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Информирование о физиологии стресса.

Понятие стресса ввёл в наш лексикон канадский врач Ганс Селье. **Стресс** – это неспецифическое физиологические и психологические реакции организма на чрезвычайное экстремальное на него воздействие. Какой же конкретный фактор является экстремальным, зависит от самого человека. Реакции организма могут проявляться в психологических и физиологических изменениях:

- Тревога, страх, неуверенность
- Напряжение, подавленность, неуверенность
- Беззащитность, паника
- Бледность или краснота кожных покровов
- Дрожь, потливость, сухость во рту
- Затруднение дыхания, расширение зрачков
- Мышечная скованность, трудность глотания

Пример: на востоке существовал интересный обычай. Если нескольких людей подозревали в совершении кражи и не могли точно назвать преступника, то каждому из них предлагали взять в рот горсть сухого риса. Как вы думаете, что происходило с истинным вором? Совершивший кражу волновался, рот его наполнялся слюной и рис прилипал к гортани, крупу было просто не выплюнуть! Так и вычисляли настоящего преступника, ведь тому, кто не совершал кражу, волноваться было не о чем, а значит и рис оставался совершенно сухим.

На физиологических реакциях организма основана и работа детектора лжи, который применяется в криминалистике. Необходимо сказать, что у каждого человека существует оптимальный уровень «здорового» волнения, которое помогает справиться с задачей, успешно решить проблему. Полное отсутствие волнения может говорить или о неадекватной самооценке, или о низком уровне ответственности. В тоже время, слишком высокий, «зашкаливающий» уровень тревоги и страха дезорганизует человека, мешает ему успешно двигаться к намеченной цели.

Ведущий чертит на доске график развития стресса, на котором отражены стадии стресса и их интенсивность. В своем развитии стресс проходит три стадии:

Первая стадия – стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, организм готовится действовать. Пример: вам сообщили, что сейчас вам предстоит написать контрольную работу, о которой вы не знали и не готовились. Вы испытываете тревогу, напряжение, раздражение.

Вторая стадия – стадия стабилизации. Организм включает внутренние ресурсы, работает очень напряженно, на пределе своих возможностей. Пример: вы приступаете к выполнению контрольных заданий, тревога проходит, вы чувствуете себя работоспособным, активным.

Третья стадия – стадия истощения. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, то наступает стадия истощения. Пример: вам приходится писать не одну, а две или три контрольных работы в один день. К концу уроков вы почувствуете сильнейшую усталость. Ваша работоспособность снизится. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличным. В крайних случаях за этой стадией будет следовать болезнь. В зависимости от природы стрессоров и характера их влияний выделяют различные виды стресса:

Эустресс - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации. Однако если стрессовый фактор слишком сильный или его действие слишком длительно, а ресурсов для его преодоления у нас недостаточно, это приводит к развитию дистресса.

Дистресс (от англ. distress - истощение, несчастье, горе) - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений. Дистресс может оказывать отрицательное воздействие на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации. Традиционно в психологии выделяют **физиологический** и **психологический** виды стресса. Самая трудная область исследований стресса, по мнению современных исследователей, — психологический стресс. Особенность его заключается в том, что этот вид стресса может развиваться под воздействием не только реальных, но и вероятностных событий, которые еще не произошли, но могут произойти в будущем, вызывая тревогу и страх у человека. Например, если во время полета на самолете человек испытал удушье, то одна мысль о предстоящем полете может вызвать у него сильную эмоциональную реакцию. Таким образом, на развитие психологического стресса влияет множество личностных факторов, важнейшими из которых являются:

- эмоциональная стабильность личности;
- локус контроля личности;
- опыт преодоления подобных стрессовых ситуаций в прошлом;
- особенности мышления, влияющие на восприятие стрессовой ситуации;
- готовность человека обратиться за социальной поддержкой и др.

К трудным состояниям, связанным с переживанием стресса, психологи также относят предстартовые состояния— это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать. Предстартовые состояния часто сопровождаются волнением, которое, хотя и считается негативным фактором, препятствующим успеху, зачастую способствует мобилизации усилий человека. У каждого человека существует оптимальный уровень «здорового» волнения, которое помогает справиться с поставленной задачей, ответственно отнестись к делу и успешно завершить его. Полное отсутствие волнения иногда может свидетельствовать об эмоциональном выгорании, о завышенной самооценке, о низком уровне ответственности. В то же время слишком высокий уровень волнения может привести как к отдельным недочетам в работе, так и к «тоннельному» восприятию, мешающему объективной оценке ситуации, к полному провалу

мероприятия (выступления, открытого мероприятия и др.). И если предстартовое волнение мешает человеку, желательно научиться справляться с этим состоянием, чтобы избежать его негативных последствий.

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».

Далее участникам группы предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данной группы участников.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций».

Информирование «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»

Существуют различные приемы преодоления стресса такие как: нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу», мышечные техники, визуализация – «ресурсный образ», рационализация – прием «предметы в аудитории», словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»), плач и смех как способы снижения напряжения, прогулка на природе, посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку, покинуть помещение и т.д. Далее ведущий предлагает ряд упражнений по саморегуляции, позволяющих быстро и эффективно расслабиться и успокоиться.

Упражнения на саморегуляцию.

«Лимон» Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, что бы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по три раза каждой рукой.

«Кошечки» Представьте себе, что вы – красивые, пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах шеи, рук и спины. 3 раза.

«Черепашка» Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-

сильно. Ещё сильнее, ещё глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... Повторите 3 раза.

«Высокий забор» Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель, так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота, максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

«Муха» Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно её прогнать. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо, муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу. 3 раза.

«Жвачка» У вас во рту находится твёрдая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть её. Сожмите зубы, как можно крепче стиснув их. Ещё и ещё. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжёлой стала нижняя челюсть, как отдыхают мышцы лица... 3 раза

«Тёплая лужа» Представьте, что вы стоите босиком возле большой тёплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в неё правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и тёплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступнёй, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы надавливаете всё сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте её. Теперь то же левой ногой.. 3 раза.

Завершение встречи «Мой способ»

Участникам группы предлагается ответить на вопрос, какой из способов борьбы со стрессом они используют в своей повседневной жизни либо хотели бы попробовать.

II день

- Помощь участникам в осознании собственной стратегии поведения в стрессовой ситуации

Приветствие

Введение в тему дня

Упражнения «Минута»

Ведущий даёт следующую инструкцию участникам: «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только вам покажется, что минута прошла, откройте глаза, поднимите руку и сидите молча, ждите, пока не откроют глаза все участники. Начали».

Это упражнение позволяет ведущему получить некоторую информацию об уровне адаптивности участников. Так, люди, индивидуальная продолжительность минуты которых длится более 60 секунд, обладают более высокими адаптивными способностями. Люди с низкой способностью к адаптации воспринимают минуту как временной отрезок, в реальности меньший, чем 60 секунд. Самое быстрое восприятие минуты может свидетельствовать о депрессии или переживании сильной тревоги. Ведущий вправе не сообщать эту информацию участникам, особенно если в группе есть люди с неадекватной оценкой времени. На таких участников группы следует обратить особое внимание.

Тест Ведущий предлагает участникам группы ответить на вопросы экспресс – теста «*Умею ли я справляться со стрессом?*»

1. Я чувствую себя счастливым.
2. Я сам могу сделать себя счастливым.
3. Меня охватывает чувство безнадежности.
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.
6. Я склонен к грусти.
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.
9. Я легко расстраиваюсь.

Ключ к тесту

0-3 Вы умеете владеть собой, часто самостоятельно справляетесь со стрессовой ситуацией, однако вы можете развивать свои умения, опираясь на удачный опыт.

4-7 Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

По итогам теста вы отнесли себя к той или иной категории, но это не «приговор», а руководство к действию.

В любой сложной жизненной ситуации человек изыскивает как внешние, так и внутренние ресурсы. Как вы понимаете, внутренние ресурсы, это наши личностные качества, помогающие в преодолении трудностей.

Упражнение «Рисунок плохой/хороший».

Ведущий дает участникам группы следующую инструкцию: « Вам необходимо разбиться на пары. И взять один цветной карандаш каждому, чтобы в паре были карандаши (фломастеры, ручки) разных, желателно контрастных цветов. Сядьте так, чтобы удобно было рисовать и передавать рисунок друг другу.

Задание будет проходить в несколько этапов. На каждый этап дается 1 минута. Время контролировать буду я. Как только я скажу стоп, вам нужно закончить рисование. Теперь о самом рисунке.

1 этап. Положите лист бумаги перед собой горизонтально. За 1 минуту нарисуйте на нем любое несложное изображение, которое можно считать позитивным. Рисуйте просто, здесь художественные навыки не имеют значение. (Ведущий дает на выполнение 1 минуту).

2 этап. Передайте лист с рисунком партнеру (обменяйтесь рисунками). Задача: дорисовать на рисунке некие детали так, чтобы его значение поменялось на противоположное, стало «отрицательным», «грустным», плохим, негативным. (Ведущий дает на выполнение 1 минуту).

3 этап. Снова обменяйтесь рисунками. Теперь вы должны вновь внести в свой рисунок изменения, чтобы его внешний вид поменял значение с негативного на позитивное. (Ведущий дает на выполнение 1 минуту).

При желании ведущий проводит еще один обмен, т.е. выполняет 2 и 3 этап.

Обсуждение результата.

Вопрос группе: как вы думаете, чему может научить нас эта работа? Рисунок теперь содержит и позитивные образы и негативные. О чем это говорит? На что мы посмотрим в первую очередь?

Ответ: в каждой ситуации в жизни содержатся как позитивные, так и неприятные стороны. От нас самих зависит, на какую сторону смотреть. Человек с позитивным мышлением извлекает из любой жизненной ситуации урок и это развивает и продвигает его, человек с мышлением пессимиста испытывает большой стресс и соотносит причины своих неудач с окружением.

Ученые открыли поразительный факт – в человеке природой заложена потребность к преодолению страха! И в жизни проигрывается такой сценарий: то, от чего мы убегаем, преследует нас сильнее, чем то, что мы готовы решить. Люди готовы посчитать это мистикой. Скажем, один боится оказаться в одиночестве и, как специально, люди начинают его избегать, партнерские отношения рушатся. Отчего так? Наш мозг – удивителен. Он обладает избирательностью и «запрограммирован» так, чтобы помочь человеку подтвердить его мнение о жизни. Считаешь, что все женщины (мужчины) изменники, пожалуйста – тебя начинают окружать именно такие. Считаешь, что никогда не выучишь правила – конечно, получай: учеба идет из рук вон плохо. Ты сам задал себе программу, а уж дело твоего сознания – позволить ей реализоваться.

Поэтому, давайте научимся переформулировать негативные утверждения. В этом нам поможет опыт Робинзона Крузо. Как вы помните, он оказался на необитаемом острове и чтобы не сойти с ума, стал писать дневник, в котором кратко формулировал свои переживания и далее их переосмысливал. Попробуем сделать это и мы. Робинзон разделил лист на две части. В одной он писал неприятные моменты, а во второй – положительный аспект данной неприятности. Я зачитаю вам первый столбик, а вы попробуйте догадаться, что Робинзон написал во второй колонке.

Пример:

неприятности	Хорошее
Мой корабль налетел на скалы. Вся команда утонула...	Но ведь я выжил. Я жив! А, значит, я смогу дождаться спасения...
Остров, где я оказался необитаем. Мне не с кем даже перемолвить словечко...	Это хорошо. Ведь здесь могли оказаться кровожадные дикари, которые, несомненно, убили бы меня...
Из всех живых существ здесь только козы, обезьяны и попугаи...	Это также хорошо, поскольку на острове нет хищников, которые стали бы охотиться на меня, а без оружия я, несомненно, долго бы не протянул...

Еще одно важное правило: старайтесь при формулировании желаемого результата не использовать частицу «НЕ».

С точки зрения физиологии человека, левое полушарие головного мозга отвечает за логику. Частица «не» как раз выражает логическую операцию, а психологами доказано, что левое полушарие эту частицу не воспринимает. И если вы говорите кому-то: «не упади», то риск упасть у него возрастает в разы, особенно если у него левое полушарие является доминирующим. Поэтому гораздо правильнее сказать: «Будь осторожнее». Как впрочем, нельзя желать человеку «не болеть». Надо говорить «Будь здоров». Собираясь на экзамен, мысленно пожелайте себе удачи с позитивным утверждением: «Я справлюсь. Я буду спокоен и сосредоточен», вместо того, чтобы говорить «Не буду волноваться, не справлюсь» и т.д.

Упражнение «Солнечная система».

Из группы выбирается один из участников, который испытывает некоторый страх, связанный с оценкой окружающих. Ведущий просит этого участника подготовиться и произнести перед аудиторией какой-либо текст (стихотворение «В лесу родилась елочка»). Можно произнести его в какой-нибудь роли. Далее выступающего просят оценить реакцию окружающих на его выступление. Для этого, он должен расставить людей по отношению к себе так, как ему кажется – чем ближе, тем более доброжелательной была реакция. Далее выступающий поворачивается к расставленным спиной и те, двигаясь медленно и тихо перемещаются в аудитории так, как они сами определились. После этого ведущий предлагает выступающему обернуться и оценить расстановку участников.

Далее группе предлагается обсудить процесс работы и ответить на вопросы:

- какими критериями руководствовался выступающий, когда расставлял участников,
- какими критериями руководствовались сами участники.

Анализируя упражнения, ведущий обращает внимание участников на то, что большинство стрессовых реакций вызвано не реальной обстановкой, а внутренней оценкой события самим человеком.

Успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного

стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связана и с тем, будет или нет событие восприниматься как угрожающее. (Либина, Либин, 1998).



Смещение по шкале производимой личностью оценки слева направо при анализе значимости конкретной ситуации говорит о необходимости перейти от эмоциональных переживаний к решительным действиям. Если стадия негативных переживаний затягивается, особенно когда стрессовое событие получает субъективно высокую оценку, то неизбежен нервный срыв, провоцирующий неуправляемую и неадекватную реакцию. В этом случае стресс грозит перейти в дистресс.

**«Глядели двое из темницы ночью поздней,
Один увидел грязь, другой же – звезды...»**

Ведущий предлагает вниманию участников схему возникновения иррациональных убеждений.

Иррациональные убеждения, или идеи – это ожидания человека относительно того, чего ждут от него другие люди, и ожидания относительно того, какими должны быть другие люди и мир в целом. Как отличить их от рациональных идей?

- Они не могут быть ни подтверждены, ни опровергнуты
- Они вызывают такие сильные чувства, что человек даже забывает о реальной ситуации, которая их вызвала
- Мешают человеку изменить ситуацию и заставляют убежать от нее.

Упражнение – активатор «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Данная разминка помогает участникам группы настроиться друг на друга и работу на занятии.

Информирование «Стратегии реагирования в стрессовой ситуации».

В зависимости от уровня восприятия информации членами группы можно предложить 2 варианта информирования.

1 вариант

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1. планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
2. конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
3. принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
4. самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
5. положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
6. поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
7. дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
8. бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1. «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «принятие» – признание реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

1. «поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления как:

1. «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;

2. «отрицание» – отрицание стрессового события;
3. «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
4. «поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

2 вариант

Краткое информирование для подростков

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. (Наполеон писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел также хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту».)

У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «стресс кролика».

Завершение встречи.

III день

Ресурсы окружения

- Мотивация к использованию социально – приемлемых способов снятия эмоционального напряжения.

Приветствие

Введение в тему дня

Упражнение «Хлопки по кругу»

Участники группы находятся в круге. Ведущий подходит по очереди к каждому из участников группы и задает определенный ритм хлопков. Задача каждого участника – удерживать заданный ритм до тех пор, пока ведущий не подойдет снова и не сменит ритм либо не остановит упражнение. Ведущий просит участников группы внимательно следить за тем, насколько успешно они справляются с предложенным заданием, отвлекаются на ритм других участников или удерживают свой собственный. Ведущий может несколько раз обойти круг участников, меняя ритм с быстрого на медленный и наоборот.

Обсуждение:

Получилось или нет удерживать заданный ведущим ритм?

Что помогало удерживать собственный ритм в тот момент, когда другие участники группы хлопали в другом ритме?

А в реальной жизни бывают ситуации, когда мы поддаемся влиянию других людей?

Что помогает противостоять нежелательному для нас влиянию ?

Групповая работа «Создание социальной рекламы»

Данное задание состоит из двух этапов.

1 этап – создание коллажа «Средства снятия напряжения»

Ведущий делит группу на несколько подгрупп по 4 – 5 человек. Каждой подгруппе необходимо создать свой коллаж на тему: «Средства снятия напряжения в современном обществе».

Упражнение дает любопытную возможность посмотреть на проблему с новой точки зрения. Сначала участники должны собрать какие-нибудь фотографии, вырезки из газет, журналов и т.д. для построения своего коллажа, разместить выбранные ими материалы на листе ватмана. На создание коллажа отводится около 20 минут. После этого каждая подгруппа представляет свой коллаж остальным и рассказывает о том, какие способы снятия напряжения существуют в нашем обществе. Остальные участники группы могут комментировать сказанное и показанное.

Ведущий вместе с участниками группы обсуждает предложенные подростками способы и последствия их применения.

2 этап – создание рекламного ролика

Ведущий предлагает каждой подгруппе выполнить творческое задание – подготовить ролик, рекламирующий социально – приемлемые способы снятия психоэмоционального напряжения. Задача каждой подгруппы с помощью своего ролика доказать, что именно социально - приемлемые способы снятия напряжения позволяют каждому из нас сохранять уверенность в себе, своих силах, возможность справляться с проблемными ситуациями, периодически возникающими в нашей жизни. На подготовку ролика отводится 30 минут. Участники группы могут пользоваться всеми доступными ресурсами и возможностями.

После того, как каждая подгруппа подготовила свой ролик, она проводит его презентация другим подгруппам. Другие участники могут задавать любые вопросы по содержанию представленного ролика. Задача подгруппы, представляющей свой ролик, защитить свой проект, свою точку зрения.

Мифы, которое предлагает общество

После представления всех проектов ведущий предлагает участникам группы обсудить мифы, которые присутствуют в обществе, о том, как алкоголь или сигареты позволяют справляться со стрессом.

Миф: Многие курильщики отмечают, что сигарета помогает им расслабиться, снять стресс.

Реальность: Новые исследования британских ученых доказали, что сигареты не успокаивают нервную систему, а наоборот раздражают ее. Люди, которые отказались от этой вредной привычки, намного реже переживают нервные стрессы.

К такому заключению пришли ученые «Лондонского королевского колледжа» из университета «Оксфорд». Исследования проводились на 500 добровольцах. Ученые фиксировали уровень беспокойств у курильщиков. Стоит отметить, что до начала исследований каждый пятый заявлял о том, что сигареты помогают успокоиться и избавиться от стресса.

Далее участникам исследований было предложено пройти интенсивный курс терапии, которая помогла бы им бросить курить. После шести месяцев, 68 курильщиков полностью отказались от табака. Ученные отметили, что уровень тревожности у тех, кто бросил курить снизился в несколько раз. Также интересен тот факт, что те испытуемые, которые так и не смогли бросить курить переживали стресс еще более тяжело.

В итоге результаты исследования в очередной доказали что утверждения о том что сигареты способны снимать стресс, является всего лишь мифом и не соответствует действительности.

Миф: Курение бодрит и повышает работоспособность.

Реальность: Это в какой-то степени действительно так, но надолго ли хватает действия выкуренной сигареты? Через некоторое время снова возвращается усталость, плохое настроение, общая разбитость и появляется потребность в новой дозе наркотика — в новой сигарете. И чем дальше, тем чаще возникает желание курить. Недавно ученые Лондонского университета окончательно опровергли мнение о том, что курение снимает стресс. Они установили, что курение, напротив, вызывает нервозность и непреодолимое желание закурить следующую сигарету.

Миф: Курение помогает думать. Якобы выкуренная сигарета активизирует процессы мышления.

Реальность: Однако недавно доказано, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Такой вывод сделали ученые Лондонского института социометрии, которые обследовали 650 человек в возрасте старше 64 лет. По мнению исследователей, причина ухудшения интеллектуальных способностей кроется в отложениях кальция в сосудах, которые «забиты» у курильщиков куда сильнее, чем у некурящих. Эти отложения мешают кровообращению и обогащению мозга кислородом, что в конечном итоге и приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Миф: Алкоголь может снять стресс.

Реальность: Алкоголь вводит в состояние, аналогичное «временному наркозу», выход из которого намного тяжелее самого стресса. Более эффективно уйти в работу, пообщаться с семьей, порелаксировать, заняться физическими нагрузками или завести хобби.

Миф: Алкоголь повышает работоспособность

Реальность: Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работает легче. Легкая степень опьянения действительно активизирует мыслительные процессы, но ощущение это ошибочно. Опыты австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрасть. Но при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений. В итоге работа выполняется легче и быстрее, но при этом в ней допускается большое количество ошибок. Экономия времени и усилий сказывается на качестве работы.

Миф: Алкоголь улучшает сон.

Реальность: Наркотический сон, в который вводит алкоголь, в дальнейшем приводит к бессоннице. Сформировавшаяся зависимость может закончиться алкогольным психозом. Лучше предпочесть физическую работу, вести здоровый образ жизни и заботиться о душевном равновесии.

Миф: Алкоголь может снять страх.

Реальность: В состоянии алкогольного опьянения человек становится раскованным, развязным. Позже он становится не критичным, бестактным, не считается с окружающими. Поступки его импульсивные, необдуманные. Эти явления объясняются параличом известных частей мозга. К параличным явлениям в психической сфере относится также утрата тонкой внимательности, здравого суждения и мышления.

Миф: Алкоголь может быть полезен для сердца.

Реальность: Вызывает миокардиопатию, так как содержит кардиотоксический яд. Мышечные клетки сердца, которые ранее были активными, становятся бесполезной соединительной тканью. Следствие - сердечная недостаточность.

Миф: Алкоголь может очистить организм от токсинов.

Реальность: Это и есть токсин. А выводят из организма все вредные вещества почки и печень.

Миф: Алкоголь делает дружбу крепче.

Реальность: Дружба на алкогольной почве обрекает на одиночество, когда заканчиваются деньги.

Миф: Алкоголь не мешает творчеству.

Реальность: Уничтожаются нейроны в коре головного мозга, развивается слабоумие.

Миф: Наркотики приносят в жизнь новизну и скрашивают серые будни.

Реальность: Первое время так может показаться. Но это только начало. Далее жизнь перестает быть такой яркой и разнообразной. Наступают как раз таки серые будни: где взять деньги на наркотики, где купить. Приняв наркотик – надо отдохнуть. И так каждый день. Веселье и новизна пропадают, и открывается страшная правда о наркотиках.

Миф: Наркотики помогают справиться с жизненными неурядицами.

Реальность: На самом деле наркотики на относительно небольшой промежуток времени устраняют неуверенность и тревогу, вытесняют мысли о решении сложных вопросов, о совершении необходимых поступков. Подобный уход от проблемы свойственен слабым личностям, избегающим самостоятельных действий. Однако проблемы продолжают накапливаться, а решения их становятся все более и более некорректными и необоснованными. Мало того, наркотики обладают свойством отрицательного воздействия на психику, делая наркомана раздражительным и подозрительным, отчуждая его от близких людей. Таким образом, проблемы только усугубляются.

Миф: Наркотики дают свободу.

Реальность: О какой же свободе может идти речь, когда сам по себе наркоман зависит от наркотиков? Получается, что это просто свобода от окружающих, от закона, от правил общежития. Главное, это иметь внутреннюю свободу и не зависеть ни от каких вредных привычек. Следует помнить самую главную правду о наркотиках: наркотическая зависимость – это отсутствие свободы.

Информирование о потребностях

Упражнение «Шесть шляп» (методика Эдварда Боно).

Участникам группы предлагается вспомнить какую – либо стрессовую ситуацию из своей жизни. Выбирается самая характерная для большинства участников идея. Участники тренинга делятся на семь микрогрупп. Каждой группе выдаётся цветная шляпа и карточка с заданием.

Белая шляпа:	Факты Сначала Потом Затем И тогда
Оранжевая шляпа:	ЭМОЦИИ «...Я чувствую...» «...Я переживаю...»
Чёрная шляпа:	Самое неприятное в этой ситуации.
Жёлтая шляпа:	Положительные стороны ситуации.
Синяя шляпа:	Какой опыт был получен.
Розовая шляпа:	Творческое восприятие ситуации. Нарисовать рисунок, сочинить стих, частушку, показать пантомиму.

При подведении итогов задания ведущие акцентируют внимание, что даже самая критическая ситуация имеет положительные стороны, позволяет приобрести опыт, способствует личностному росту. Выбор – за нами.

Подведение итогов тренинга. Обратная связь

- Ваши впечатления
- Ваши ожидания совпали с итоговым результатом?
- Какие умения и навыки вы получили в тренинге?

При подготовке были использованы материалы:

1. Де Боно Эдвард. Шесть шляп мышления, - М.: Попурри, 2006.
2. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Речь, 2009.

II. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

ИЗ ЦИКЛА БЕСЕД С ЗАВИСИМЫМИ РОДИТЕЛЯМИ «ДАВАЙТЕ ЗАДУМАЕМСЯ»

БЕСЕДА «ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ»

автор-составитель Шамурова Н.В., социальный педагог

Цель: содействие осознанию последствий употребления алкогольных напитков членами семьи на психическое развитие ребёнка.

Задачи:

- создать условия для прочувствования родителями эмоционального состояния ребенка из семьи с алкогольной зависимостью;
- описать последствия употребления алкогольных напитков членами семьи на психическое развитие ребенка;
- стимулировать к активности в выполнении роли «родителя».

- Предлагаю Вам прослушать стихотворение:

«Мама ты прости, что я родился,
Что тебе я в жизни помешал
Я же не хотел, чтоб так случилось,
Что я буду лишним, я не знал.
Мама ты прости, что не любимый,
Я какой – то верно не такой
С первого мгновенья несчастливый
И для мира этого чужой»

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, кто читает это стихотворение? Какие чувства испытывает ребенок?
- Почему он так выражает свои переживания? Что могло случиться в его семье?
- Что вы можете сделать, чтобы ребенок не испытывал подобных чувств в вашей семье?

По результатам исследований ученых ребенок, живущий в семье, в которой кто-то из взрослых употребляет спиртные напитки, часто испытывает следующие отрицательные чувства:

Гнев

Гнев – наиболее распространенная эмоция детей, возникающая как реакция на алкоголизм родителя. Выражение, проявление гнева обычно запрещено детям, хотя взрослые позволяют себе гневаться. Правда, взрослые редко служат здоровой моделью для выражения гнева. И ребенку не у кого научиться этому. Ребенок знает, что сердиться нельзя, это неправильно. Он часто прячет свой гнев под маской

напускной улыбки. Позднее это может привести к бедности чувств. Как писал Э.Фромм, «Вначале ребенок отказывается от выражения своих чувств, а в конечном итоге – и от самих чувств».

Гнев у ребенка может возникать по ряду причин. Это - отказ родителей поддержать ребенка во время спора, предательство, двойные послания («Я тебя люблю. Иди отсюда, не путайся под ногами».) Часто родители не выполняют своих обещаний. Если один родитель проявляет жестокость к ребенку, а второй видит это и не защищает, то ребенком ситуация воспринимается как предательство. Пьяный родитель может поломать игрушки или испортить другие дорогие ребенку вещи. На разрушение его собственности ребенок может реагировать гневом и даже яростью. Под этими чувствами лежат боль, печаль, горечь существования.

Подавленность

Дети больных алкоголизмом достоверно чаще описывают свое детство как несчастливое по сравнению с детьми не больных алкоголизмом родителей. В зрелые годы они в два раза чаще болеют депрессиями, чем дети не больных алкоголизмом родителей. Депрессия - это пожизненное наследие, хотя она часто возникает лишь периодически. Хорошая новость состоит в том, что всё же не все взрослые дети страдают депрессиями. Явно лучше чувствуют себе дети, чьи родители лечатся от алкоголизма и достигают длительного воздержания от употребления алкоголя.

Страх

Страх, плохие предчувствия становятся тоже привычными чувствами. Непредсказуемость родительских ожиданий и реакций порождает ощутимый страх неизвестного. Придет ли отец сегодня трезвый? Будет ли мама кричать на отца? За что сегодня меня будут ругать?

Страх гнева родителей почти не проходит у детей. Гнев в алкогольных семьях вообще не поддается пониманию, он бессмысленный и постоянный. Все время кто-то на кого-то кричит, и кто-то кого-то обвиняет. Иногда члены семьи бьют друг друга. Глядя на все это, ребенок учится избегать конфронтаций, чтобы не добавлять ничего в постоянно кипящий котел.

Вина Дети в алкогольных семьях часто чувствуют себя виноватыми и ответственными за пьянство родителя. Некоторые даже считают, что из-за него, ребенка, родитель и пьет. «Если бы я была хорошей девочкой, папа бы не пил», - говорила пятилетняя Аня. Она думала, что если очень постарается и станет, наконец «хорошей девочкой», тогда придет конец пьянству.

Став взрослыми, дети продолжают испытывать чувство вины почти постоянно. Это чувство легко возникает в самых разных обстоятельствах. Если же кто-то их обвиняет, то они охотно принимают вину на свой счет. Взрослые дети алкоголиков входят в кабинет врача или начальника с уже готовой фразой на устах «Извините меня». Некоторые взрослые чувствуют вину за то, что подумали в детстве: «Лучше бы мой отец умер, тогда сразу бы прекратилось все это». Некоторые чувствуют вину за то, что сделали, может быть, ударили родителя. Чувство вины может заменять чувство гнева. А что вина легче гнева?

В хаотическом доме алкоголика мало что может быть надежным, безопасным и контролируемым. Маме и отцу доверять нельзя. Ежедневная жизнь непредсказуема, болезненные чувства вытесняются и подавляются. Дети в алкогольных семьях тратят очень много энергии на то, чтобы просто быть, существовать, выжить.

Смушение и изоляция

Десятилетний Миша часто жаловался школьному психологу, что ребята потешаются над его отцом, когда видят его пьяным. Это очень смущало Мишу. Поэтому он не играл с ребятами, изолировался от сверстников как раз в то время, когда они становились тесной дружной компанией. Возможность заводить себе друзей была ограниченной у Миши. Один только Петя понимал его, потому что у Пети отец тоже был алкоголик.

Многие дети в таких семьях строят невидимые стены вокруг себя, живут больше в мечтах и фантазиях, чем в реальном мире. Они как будто инкапсулируют свои чувства и не открывают эту капсулу до тридцати или сорока лет.

Горе, утрата

Возникает вопрос: «Могут ли дети больных алкоголизмом с таким тяжелым эмоциональным опытом стать полной противоположностью своим родителям? Могут ли они построить функциональную семью?»

Горе у детей больных алкоголизмом может проявляться на разных уровнях. Отсутствие нормальной семьи у ребенка может давать чувство утраты, горя, потерянного детства. В дальнейшем это чувство может посещать человека время от времени. Утрата беззаботного, радостного детства может быть причиной горевания .

При подготовке использованы материалы:

1. Москаленко В.Д. Взрослые дети больных зависимостями – группа множественного риска// Психическое здоровье. – 2006, № 5 (5). – с. 61 – 67.
2. Москаленко В.Д. Дети больных алкоголизмом (возраст от 0 до 18). М., 1990.

БЕСЕДА «БУДУЩЕЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА»

автор-составитель Шамурова Н.В., социальный педагог

Цель: содействие осознанию последствий употребления алкогольных напитков членами семьи на психическое развитие ребёнка.

Задачи:

- создать условия для прочувствования родителями эмоционального состояния ребенка из семьи с алкогольной зависимостью;
- описать последствия употребления алкогольных напитков членами семьи на психическое развитие ребенка;
- стимулировать к активности в выполнении роли «родителя».

– Каким бы вы хотели видеть своего ребенка в будущем? Какими чертами характера вы хотели бы, чтобы обладал ваш ребёнок? Кем бы стал в будущем, какую бы профессию получил?

– Вы хотели бы, чтобы у вашего ребенка во взрослом возрасте было такое же образование, как у вас?

– Хотели бы вы, чтобы у вашего ребенка были такие же взаимоотношения в семье, как сейчас в вашей семье?

– Как вы считаете, каким примером вы являетесь для своего ребёнка? Может ли ваш пример семьи повлиять на дальнейшую жизнь ребёнка?

– Как вы думаете, счастлив ли ваш ребенок в настоящее время? Вырастет ли он счастливым?

– Как вы думаете, все ли вы делаете для того, чтобы ваш ребенок вырос счастливым человеком?

– Что бы вы еще могли сделать для этого?

По результатам исследований ученых у ребенка, живущего в семье, в которой кто-то из взрослых употребляет спиртные напитки, часто наблюдаются следующие особенности поведения и отношения к миру, людям, себе:

Дети, родители, которых были алкоголиками, часто сами заболевают хроническим алкоголизмом. Риск заболеть у них выше, чем у тех, чьи родители не употребляют спиртными напитками. Они затрудняются в принятии любых решений, склонны ко лжи, отличаются заниженной самооценкой, слабо развитым чувством юмора, в дальнейшем у них возникают трудности в интимных отношениях. Самое главное – все они стремятся плыть по течению, подстраиваться под окружающих. Они не управляют обстоятельствами; индивидуальность, творческое начало у них не проявляются; часто возникают сомнения, неуверенность в правильности своих поступков. Большинство из них нуждаются в поддержке, одобрении, успокоении.

Ребёнок, чтобы выжить в алкогольной семье, неизбежно усваивает неадаптивные формы поведения. В таких семьях, по мнению специалистов, вырабатываются три основных правила или стратегии, которые передаются от взрослых детям и становятся их жизненным кредо: «не говори, не доверяй, не чувствуй». Дети боятся «высовываться» и просить о помощи из-за клейма, связанного с пьянством, а также из-за того, что они не хотят быть предателями в своей семье. Кроме того, они становятся недоверчивыми из-за несдерживаемых родителями обещаний, непостоянства, вербального и физического насилия, объектом которого они нередко являются. Правило «не чувствуй» естественным образом вытекает из первых двух. То, что происходит с ними, может быть больно, грязно, стыдно и безнадежно. Они вынуждены учиться прятать или игнорировать свои чувства. Дети уже в раннем школьном возрасте прекрасно умеют отстраняться от своих чувств и мыслей по поводу происходящего в семье, убеждая себя и окружающих в том, что у них все благополучно.

Но, пожалуй, наиболее уязвимыми они становятся в подростковом возрасте. Подросток не только глубоко переживает трагедию, но часто и сам пытается найти в алкоголе ключ к решению семейных проблем. Вследствие этого довольно быстро и остро протекает процесс разрушения его личности. Подросток становится грубым, черствым, злобным по отношению к самым близким людям, его эмоциональное развитие резко тормозится, появляется равнодушие, опустошённость, нарастает вялость, апатия. Нежелание что-то делать, к чему-то стремиться и вместе с тем рождается агрессивность, склонность к антиобщественным, немотивированным поступкам.

Вышеуказанные изменения личности ребенка и подростка появляются не сразу, а формируются постепенно, под влиянием жизненного уклада алкогольной семьи и особенностей поведения пьющих взрослых. Волей-неволей ребенок оказывается втянутым в решение многих семейных проблем и вместе со взрослыми несет груз ответственности за то, что происходит в доме. Все это не может не отразиться на особенностях его мировосприятия, чувств и поведения.

При подготовке использованы материалы:

1. Москаленко В.Д., Ванюков М.М. Алкоголизм и генетика М., 1988.
2. Шипицына Л.М. Психология детей – сирот: Учебное пособие – СПб.: Изд-во С.- Петерб. Ун-та, 2005.

БЕСЕДА «ВЕЛИКАЯ РОЛЬ СЕМЬИ»

автор-составитель Шамурова Н.В., социальный педагог

«Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому:

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб

Пусть помнит, что с лихвой получит,

От них все то, чему их учит.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом. *(Себастьян Брант)*

- Как вы считаете, семья является примером для детей?
- Чему может научиться ваш ребёнок в вашей семье?
- Как вы считаете, каким примером вы являетесь для своего ребёнка? Может ли ваш пример семьи повлиять на дальнейшую жизнь ребёнка?
- Каким человеком может стать ваш ребёнок, беря пример с вас?

– Как вы думаете, все ли вы делаете для того, чтобы ваш ребенок вырос счастливым человеком?

– Что бы вы еще могли сделать для этого?

Семья – это первая ступень в жизни человека, которая призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Велика роль семьи в усвоении нравственных норм поведения, умения правильно относиться к людям, их делам и поступкам. Всё хорошее и плохое закладывается в человеке с первых дней его пребывания в этом сложном и противоречивом мире. Приобщение к жизни складывается главным образом из того, в чём ребёнок подражает взрослым и что взрослые культивируют в нём. Поэтому влияние родителей, являющихся для ребёнка первым источником необходимого жизненного опыта, очень велико. У ребёнка нет выбора, он живёт там, где его поселят родители или взрослые. Он впитывает их правила, речь, походку, навыки, привычки, наблюдает и усваивает тот стиль общения, который существует между взрослыми. В семьях, где родители употребляют спиртные напитки, отношения между взрослыми строятся в основном на выяснении отношений, ругани, грубости, конфликтах. В таких семьях родители являются отрицательным примером для своих детей. Как правило, дети быстро перенимают грубость, вспыльчивость, неряшливый внешний вид, нецензурную брань, курение, употребление спиртных напитков. Психологический климат в семье, условия воспитания, взаимоотношения с родителями и личность самих родителей обязательно отразятся на ребёнке, и в первую очередь на особенностях его характера. Если семейная атмосфера неблагоприятна для психического развития ребёнка, то вполне вероятно, что сформированные черты его личности будут патологичными. Ребёнок может стать носителем определённого симптома, который в явной или скрытой форме присутствует в семье, и это непременно скажется на свойствах его личности.

Ваши дети очень любят вас, какие бы вы им послания ни закодировали в своём поведении. Ведь дети – это неиссякаемый источник любви и радости, который с годами только увеличивается, если, конечно вы заложите эту радость и любовь. В этом случае никакие жизненные перипетии и злоключения не смогут сломить и сбить вашего ребёнка с верного жизненного пути.

Не отчаивайтесь, если вам кажется, что вы допустили какие –то ошибки и промахи. Человеческая психика вообще, а детская особенно обладает огромным потенциалом к восстановлению и совершенствованию. Даже если вы что-то просмотрели, начните сегодня же исправлять это своей любовью и заботой, пока ещё есть время.

При подготовке использованы материалы:

1. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3 – е изд. – СПб.: Питер, 2008.

БЕСЕДА «СТРЕСС, МЕХАНИЗМЫ И СТАДИИ ПРОТЕКАНИЯ СТРЕССА»

автор-составитель Кочеткова Р.Г., методист

Цель: расширить представления клиента о способах саморегуляции в стрессовых ситуациях, влиянии переживаний, связанных со стрессом на процесс формирования алкогольной или иной зависимости.

Подтемы:

1. Стресс, механизмы и стадии протекания стресса. На данной встрече клиенту выдается памятка «Что такое стресс»;
2. Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях, условия формирования ответственного отношения к своему психическому здоровью.

Стресс, механизмы и стадии протекания стресса.

Как мы с Вами помним из проведенной методики диагностики мотивов употребления алкоголя, одним из значимых мотивов является желание и потребность человека управлять своим психологическим состоянием. Т.е., мы все хотим примерно следующего: если нам плохо, нас одолевает тяжелые эмоциональные переживания, или мы чувствуем подавленность, усталость, тревогу, естественным является желание эти состояния минимизировать или сменить на более позитивные.

Откуда берутся эти неприятные переживания и зачем природа «наградила» нас способностью испытывать так называемые стрессовые реакции? Давайте вначале разберемся, что такое стресс, как он возникает и к чему приводит.

Вначале вопрос к вам: как вы считаете, стресс, это «хорошо» или «плохо»? Многие говорят – «плохо», но это далеко не так!

Стресс – это защитная реакция организма на внешние воздействия, негативные факторы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Стресс можно условно разделить на полезный — аутостресс и вредоносный — дистресс.

Эустресс, в отличие от дистресса, обозначает стресс, который может быть вызван исключительно позитивными эмоциями (свадьба, рождение ребенка, любое радостное событие в Вашей жизни).

Дистресс - включает в себя в первую очередь невозможность организма самостоятельно справиться с навалившимся на него грузом., неумением расслабляться, любая негативная ситуация(потеря работы, болезнь ребенка, развод и много других стрессогенных факторов) .

А теперь давайте более подробно рассмотрим стадии стресса.

Существуют три стадии стресса:

- стадию тревоги;
- стадию стабилизации;
- стадию истощения.

Клиенту предлагается совместно обсудить протекание стресса (стрессовой реакции) исходя из его личного опыта при активной поддержке специалиста,

организуя обсуждение при помощи наводящих или конкретизирующих (обобщающих вопросов).

Примечание: при возможности специалист предлагает клиенту рассмотреть карту-схему «Стадии стресса».

1. Стадия тревоги.

Это самая первая стадия, возникающая при появлении неприятной ситуации. Скажем, вам предстоит трудный разговор. Вспомните свои переживания.

- как они проявлялись в вашем теле? Наблюдали ли вы какие-либо изменения?
- каким образом вы реагировали на это событие в вашей жизни?

Все, что вы перечислили – учащается дыхание, повышается давление, ваше внимание сосредотачивается на неприятных факторах, может быть даже преувеличивает их. Иногда человек может испытывать даже гнев или желание уклониться от разрешения ситуации, проще говоря – сбежать.

Цель этих реакций, по сути, одна: приготовить организм человека к преодолению трудностей, мобилизовать все силы организма и направить их на решение той задачи, которая стоит перед нами.

2. Стадия стабилизации.

Организм защищает себя, позволяя психике оптимально и адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию. На данной стадии главная цель человека – конструктивно справляться с предъявленной задачей. Если использовать приведенный пример, то мы с вами увидим, что не смотря на тревогу или переживание, многие из нас, способны преодолеть барьер и встретиться лицом к лицу с неприятностями. Да, человек и ситуация в которой мы оказались, нам неприятны. Но, если мы уклонимся от решения, от разговора на неприятную тему, ситуация сама собой не изменится, она даже может претерпеть изменения к худшему.

Давайте вспомним с вами, были ли в вашем опыте такие ситуации, когда вы не уклонялись от неприятных разговоров или встреч.

- опишите этот опыт,
- что именно помогло вам преодолеть собственную тревогу или неуверенность,
- как именно разрешилась эта ситуация.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что, если человек успешно справляется с задачей, он, прежде всего, чувствует облегчение, неприятные эмоции смягчаются или покидают его совсем.

3. Стадия истощения.

Перейдем к третьей стадии. Мы видим с вами на схеме, что кривая нашей жизненной энергии на третьей стадии стремительно опускается вниз. О чем это говорит? О том, что, если мы позволяем стрессовому фактору длительно влиять на наше состояние и никаким способом не позволяем себе снизить уровень напряжения, то наш организм начинает чувствовать себя очень вялым, усталым, в крайней степени эмоционального истощения можно даже впасть в преддепрессивное или депрессивное состояние. Как это можно обозначить на примере? Вернемся к тому же неприятному разговору... Вы уклонились от решения проблемы, однако понимаете, что она никуда

не делась, она продолжает влиять на вас. Мысли о неприятных последствиях крутятся в голове, воображение рисует самые ужасные картины, вы начинаете, как говорят, себя «накручивать». Вы раздражаетесь по каждому поводу, поскольку чувствуете себя напряженным (ой). И, наконец, за всем этим следует нервный срыв, скандал, конфликт, апатия.

Какие же выводы мы с вами можем сделать из полученной информации?

Во-первых, стресс это естественная реакция организма на вызовы окружающей среды, без стрессов наша жизнь невозможна,

Во-вторых, раз уж негативные переживания неизбежны (и это даже неплохо, ведь любой стресс, это как прививка от гриппа, жизнь сложна и многообразна, умение реагировать повышает качество нашей защиты, а, значит и качество жизни!), то мы должны научиться использовать такие способы борьбы со стрессом, которые помогают нам преодолеть собственную тревогу (страх, панику) и конструктивно разрешить трудности и противоречия,

В-третьих, избегая негативных переживаний, застревая на стадии тревоги (подавляя тревогу, скажем алкоголем) мы лишь ускоряем стадию истощения нашего организм, поскольку проблемная ситуация не решается. И, протрезвев, мы понимаем, что проблема никуда не делась, а, напротив, стала еще «проблемнее». Это, в свою очередь, подталкивает нас снова к выпивке, к очередному побегу от реальности. И получается замкнутый круг!

Важно осознать и принять тот факт, что алкоголь не позволяет нам избегать стрессов, он лишь на время создает иллюзию покоя и расслабленности, поскольку отключает естественный механизм реагирования, но не решает проблему.

Надеюсь, уважаемый (ая), вы со мной согласны.

Наследующей встрече мы с вами продолжим разговор о том, как помочь себе справиться с негативными переживаниями, не прибегая к помощи алкоголя.

В качестве домашнего задания я предлагаю вам еще раз прочитать коротко информацию о стрессе и обдумать, какими способами человек может помочь себе преодолеть стресс.

Клиенту выдается памятка. Специалист и клиент договариваются о сроках и дате следующей встречи.

Использованные материалы:

1. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учеб. для студ. учеб. завед. сред. проф. образования / Н.Ф. Талызина. – 3-е изд., стереот. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЕМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИМ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ

автор-составитель Орлова Т.А. ,социальный педагог

Цель беседы: расширение знаний о признаках зависимости от спиртных напитков, видах помощи зависимому, мотивация на прохождение лечения.

Задачи:

- расширить знания об алкоголизме как заболевании и его стадиях;
- дать информацию об учреждениях и организациях, где можно получить квалифицированную помощь;
- мотивировать на прохождение лечения.

Раздаточный материал:

- Бланк теста на определение стадии алкогольной зависимости – см. Приложение 1 (тест может быть заполнен в самом начале беседы или предложен в заключение беседы для самостоятельного заполнения);
- Буклет « Вам могут помочь!» - см. Приложение 2;
- Памятка «Советы прошедшим лечение от алкогольной зависимости» - см. Приложение 3

1. Что такое алкоголизм?

Алкоголизм - заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него.

Симптомы алкоголизма

Диагноз «алкоголизм» в России определяется наличием у больного следующих симптомов и признаков:

- отсутствие рвотного рефлекса при приеме значительного количества алкоголя;
- потеря контроля над количеством выпитого;
- частичная амнезия (больной не помнит, что происходило накануне, во время или после принятия спиртного);
- наличие сильного утреннего похмелья;
- запойное пьянство (запой).

Как отличить алкоголика от здорового человека

Если сравнить алкоголика и здорового человека, то можно найти одно интересное отличие. Утром после застолья здоровый человек, почувствовав похмелье на себе, всеми силами старается привести себя в порядок и долго еще не может смотреть на спиртное. Алкоголик же с похмелья с радостью и нетерпением выпивает очередную «дозу» и считает, что чувствует себя прекрасно, хотя на самом деле все иначе, и организм попросту медленно погибает.

2. Стадии алкоголизма

Нулевая стадия алкоголизма

При нулевой стадии алкоголизма еще нет болезни, но присутствует бытовое пьянство. Человек употребляет спиртное по ситуации, обычно, с друзьями, не напивается до потери памяти или других тяжелых последствий. Пока нулевая стадия не превратилась в алкоголизм, человек может легко прекратить употребление спиртного на любое время.

В нулевой стадии человек часто равнодушно относится к тому, будет ли в ближайшее время пить или нет. Выпив в компании, человек обычно не требует продолжения, и не выпивает затем самостоятельно. Но, при ежедневном пьянстве, как правило, нулевая стадия переходит в первую стадию алкоголизма, через 6-12 месяцев.

Первая стадия алкоголизма

Первая стадия алкоголизма характеризуется изменением чувствительности организма к алкоголю (развитие толерантности к алкоголю). Человек начинает употреблять большее количество спиртного.

Признаки первой стадии алкоголизма:

Пропадает рвотный рефлекс. Больной переходит на одиночное употребление спиртного (по вечерам, в выходные, «перед ужином»). Влечение к алкоголю становится навязчивым, иногда в самый неподходящий для этого момент — ночью или в дороге. Меняется тип опьянения — при употреблении значительного количества алкоголя появляются провалы в памяти.

На первой стадии часто возникают скандалы в семье, проблемы на работе, потеря интереса к различным аспектам жизни: политике, литературе, увлечениям и т.д. При невозможности употребить алкоголь тяга к алкоголю временно проходит, однако в случае употребления алкоголя контроль по отношению к количеству выпитого притупляется.

Вторая стадия алкоголизма

Вторая стадия алкоголизма — значительно возрастает выносливость (толерантность) к спиртному, человек обнаруживает, что он, неожиданно для себя может принять очень большие дозы алкоголя. Даже употребив небольшую дозу алкоголя, больной перестает контролировать количество выпитого спиртного. В пьяном состоянии он часто ведет себя непредсказуемо, вычурно, иногда даже опасно для себя и окружающих.

Признаки второй стадии алкоголизма:

При наступлении второй стадии алкоголизма отмечается абстинентный синдром. (Сходен с похмельным синдромом, но при обычном похмельном состоянии у человека, который не болен алкоголизмом, утром обнаруживается резкая головная боль, его тошнит, иногда может возникать рвота, а также тремор рук. К обеду данные симптомы обычно проходят. Такое, хоть и неприятное, состояние нельзя путать с тем патологическим состоянием, которое называется абстинентным синдромом. Синдром обычно продолжается значительно дольше: алкоголик может страдать 3-5 суток).

Желание выпить становится все более ощутимым и навязчивым. Человек осознает вред, но не борется, подчиняется желанию.

Похмелье на второй стадии сопровождается непреодолимым влечением любым способом принять спиртное. Это происходит на фоне мрачного, напряженного и депрессивного настроения. В сочетании с тошнотой, повышенным артериальным давлением, частым сердечным ритмом, повышением температуры тела, дрожанием конечностей. Мучительным неприязненным отношением к любым внешним раздражителям, даже к свету.

Вторая стадия алкоголизма характерна изменением личности человека. Больной становится лживым, иногда незаинтересованным в своем социальном статусе. Появляются вспыльчивость, гневливость, рукоприкладство. Отмечаются признаки снижения интеллекта. В состоянии опьянения утрачивается самоконтроль, отсутствует чувство стыда, неловкости за содеянное. Утрачивается активное внимание, снижается уровень интересов, возможны отравления алкогольными суррогатами.

Третья стадия алкоголизма

Третья стадия алкоголизма — запойная стадия алкоголизма, выносливость к алкоголю падает, употребление спиртного становится почти ежедневным. Похмельный синдром (алкогольная абстиненция) на третьей стадии гораздо тяжелее, чем на предыдущей. Для 3-ей стадии характерно снижение толерантности к алкоголю. Больной пьянеет от все меньшей и меньшей дозы алкоголя.

Признаки алкоголизма в третьей стадии:

В третьей стадии начинают появляться запои с определенным ритмом. Часто происходит видимая деградация личности, изменения психики. Больной человек теряет аппетит и сильно худеет.

Ко всему вышесказанному присоединяются болезни печени (алкогольный гепатит или цирроз печени), желудка (алкогольный гастрит), поджелудочной железы (алкогольный панкреатит), сердца (алкогольная кардиомиопатия), головного мозга (алкогольная энцефалопатия), периферической нервной системы (алкогольная нейропатия) и пр.

Нарушения со стороны внутренних органов нарастают и могут принимать необратимый характер. Часто возникают необратимые изменения в нервной системе, приводящие к парезам и параличам, к состояниям, когда галлюцинации длятся длительное время.

В третьей стадии наблюдаются такие осложнения алкогольной болезни, как алкогольный бред ревности и «белая горячка». Заканчивается «белая горячка» слабоумием или смертью человека.

3. Где можно получить квалифицированную помощь?

Алкоголизм очень серьезное заболевание, в одиночку вам с ним не справиться. Но в нашем городе есть учреждения и организации, где Вам могут оказать помощь.

1. Амбулаторное отделение Ярославской областной клинической наркологической больницы в г. Рыбинске. Оно расположено по адресу: г. Рыбинск,

ул. Моторостроителей, дом 29.

На момент обращения при себе иметь паспорт с постоянной регистрацией на территории Ярославской области (при отсутствии постоянной регистрации в области: паспорт и документ, подтверждающий временную регистрацию на территории Ярославской области).

Амбулаторное отделение оказывает следующие виды услуг:

- амбулаторное лечение зависимости;
- консультативный прием пациентов и их родственников;
- анонимная наркологическая помощь;
- направление на стационарное лечение.

Лечение можно получать как амбулаторно, так и в стационаре. При необходимости вас направят в Стационарное отделение Ярославской областной клинической наркологической больницы в г. Рыбинске, которое расположено по адресу: г. Рыбинск, ул. Зои Космодемьянской, дом 17.

Нередко люди, страдающие зависимостью от алкоголя, боятся идти на прием к врачу-наркологу, опасаясь социальных последствий, считая, что любое обращение за наркологической помощью влечет за собой постановку на учет.

Это не так. Медицинское наблюдение врачом - наркологом может осуществляться добровольно, так как самой важной составляющей лечения наркологических заболеваний является искреннее желание пациента избавиться от зависимости. Законом четко прописано, когда возможна постановка на наркологический (диспансерный) учёт без согласия пациента: при наличии хронического и затяжного психического расстройства с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями, после перенесенных психозов, а так же если человек опасен для себя и окружающих. Решение о недобровольной постановке пациента на учет принимается только врачебной комиссией.

Следует знать, что своевременность обращения за наркологической помощью очень важна, так как поздние сроки обращения снижают эффективность лечения, влияют на исходы и прогноз заболевания.

2. Помощь зависимому от алкоголя могут оказать и в отделе по благотворительности и социальному служению Рыбинской епархии. При храме Иверской иконы Божией Матери г. Рыбинска существует православный центр, оказывающий помощь зависимым наркоманией, алкоголизмом и табакокурением. Центр расположен по адресу: г. Рыбинск, ул. Александровская, дом 12. Встречи проводятся каждую пятницу в 17-30 в здании воскресной школы.

3. В центре «Наставник» вам могут оказать психологическую помощь, могут поместить вашего ребенка в стационарное отделение на время прохождения вами лечения.

4. Как вести себя после лечения?

После прохождения лечения велик соблазн вернуться к прежнему образу жизни. Для закрепления результатов лечения необходимо изменить образ жизни.

Здесь две основные задачи:

1) одно занятие (распитие спиртных напитков) должно смениться другим (чтение, рыбалка, сбор грибов или ягод и т.п.);

2) одно окружение (друзья, злоупотребляющие спиртными напитками) должно смениться другим (людьми, понимающими ситуацию).

После лечения у человека появляется много свободного времени. Оно обязательно должно быть занято чем-то интересным и позитивным. Лучше, если появится общее дело для всей семьи.

Неизменным должно оставаться только одно правило – ни капли спиртного ни по какому поводу. Прием любого количества спиртного – это срыв (см. Приложение 3).

Советы, прошедшим лечение от алкогольной зависимости:

- Изменения жизни начинайте с себя, поменяйте друзей, коллектив, если он состоит из любителей выпить, или даже из «умеренно пьющих». Не спивается тот, кто не пьет. Возьмите на себя ответственность за свои поступки и действия, не пытайтесь убежать от своих проблем. Попытка отвлечься или забыть о проблеме не решит ее никогда.

- Не пугайтесь, когда у вас снова появится желание выпить. Это будет связано с физиологической потребностью Вашего организма в жидкости, это желание, как правило, очень сильное. Вашу жажду утолят соки и морсы.

- Алкоголь лишил Ваш организм жизненно важных витаминов и микроэлементов. Это объясняет ряд проблем Вашего здоровья. Принимайте витамины и препараты, назначенные врачом.

- Не позволяйте себе пребывать в унынии, в физической слабости и скуке. Регулярно принимайте холодный душ. Старайтесь ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе.

- Делайте то, что Вам нравится, занимайтесь любимым делом, один день в неделю посвящайте себе, Вы заслужили его.

- Избегайте рекламы спиртного, она вредна для всех и, особенно, для Вас.

- Вы привыкли жить в сплошных неприятностях, причиненных алкоголем, теперь привыкайте к успехам и радостям. Вам предстоит измениться до неузнаваемости, и пусть для Вас всегда будет примером не пьющий, успешный человек.

- Старайтесь избегать разговоров и обсуждений о негативных моментах Вашей прошлой жизни.

- В свободное время - приведите в идеальный вид свою одежду и свой внешний вид, примите ванну, послушайте любимую музыку, смастерите что-нибудь, позвоните родным и близким, почитайте книгу. Следите, чтобы взаимоотношения в семье были благоприятными.

- «Безалкогольное пиво» не для Вас, так как оно содержит определенные дозы алкоголя. И не тешьте себя мечтами об умеренном потреблении алкоголя - Ваш организм не приемлет алкоголь!

- Ваш организм скоро начнет сам вырабатывать гормоны удовольствия. И это удовольствие будет больше, чем давал алкоголь. Вам предстоит научиться жить другими удовольствиями. Ищите для себя то, что Вам больше понравится, не скупитесь для себя, пусть Вам будет приятно.

- Самый эффективный способ окончательного избавления от алкоголизма - вся оставшаяся трезвая полноценная жизнь.

- За время пьянства Вами выработано поведение, оправдывающее выпивки. Теперь Вам предстоит научиться обосновывать и оберегать трезвость, уважать и ценить её.

- У Вас много планов, нереализованных идей, перед Вами открылись огромные перспективы.

Помните – лечение лишь первый шаг. Второй и наиболее важный шаг - это научиться жить трезвым, вспомнить опыт трезвой жизни. Ваша судьба в Ваших руках!

Приложение 1

Тест на определение стадии алкогольной зависимости

1. Возникает ли у вас желание выпить после ссор или неприятностей на работе?
2. Когда вы сталкиваетесь с проблемами или попадаете в стрессовую ситуацию, отводите ли душу с помощью выпивки? __
3. Замечаете ли вы, что теперь можете выдержать большие дозы спиртного, чем во времена, когда только начинали выпивать? __
4. Просыпаетесь ли вы по утрам, имея лишь смутное представление о том, чем закончилась вчерашняя вечеринка? __
5. Когда вы пьете в компании, выпьете ли тайком больше, чем остальные?
6. Чувствуете ли вы себя неуютно, оказавшись в местах, где не предлагают спиртного? __
7. Следите ли вы за тем, чтобы ваш стакан был заполнен в числе первых?
8. Вызывает ли у вас выпивка хотя бы слабое чувство вины? __

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл.

Подсчитайте сумму баллов _____

Это первая часть теста. Если вы ответили «да» более чем на один вопрос, то, скорее всего, можно говорить о раннем этапе (первой стадии) алкоголизма. Это стадия психической зависимости от алкоголя. На этой стадии еще возможен самостоятельный отказ от спиртного и – после периода полной трезвости – возвращение на уровень «культурного употребления». Однако необходимо понять, что за причины подталкивают вас к употреблению алкоголя, и поработать над тем,

чтобы свести к минимуму их влияние. Чтобы убедиться, что зависимость не зашла дальше первой стадии, ответьте на следующие вопросы теста.

9. Раздражают ли вас попытки окружающих хотя бы поговорить о вашем пьянстве?
10. Участились ли провалы в памяти в последнее время?
11. Чаще ли у вас стало появляться желание продолжить пить после того, как другие уже собираются по домам?
12. Объясняете ли вы самому себе или окружающим, какими причинами и поводами вызваны ваши выпивки?
13. Раскаиваетесь ли вы, будучи трезвыми, в том, что сделали или сказали в состоянии опьянения?
14. Переходили ли вы от одного наименования спиртного к другому, стараясь контролировать себя при выпивке, или пользовались другими способами (снижали дозу, делали перерывы)?
15. Принимали ли вы решение воздерживаться от выпивки и следовали этому какое-то время?
16. Случалось ли вам менять место работы или место жительства в надежде уменьшить тягу к спиртному?
17. Обходите ли вы стороной дом и друзей, когда пьете?
18. Появились ли у вас финансовые затруднения в связи с выпивкой?
19. Кажется ли, что люди относятся к вам предвзято, хотя для этого нет причины?
20. Можно ли сказать, что из-за выпивок изменился ваш режим дня, например, вы стали нерегулярно питаться?
21. Бывает ли у вас дрожь по утрам, а прием небольшой дозы алкоголя помогает с ней справиться?

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл.

Подсчитайте сумму баллов.

Это вторая часть теста. Если вы ответили «да» более чем на один вопрос, то можно с высокой степенью вероятности предположить вторую стадию алкоголизма. Это стадия физической зависимости от алкоголя. На этой стадии болезнь становится хронической и трудноизлечимой, требуется серьезное лечение. Продолжение употребления алкоголя неминуемо несет серьезную угрозу не только здоровью, но и жизни.

Следующие вопросы выявляют третью, последнюю стадию алкогольной болезни.

22. Заметили ли вы, что теперь не можете выпить такого же количества спиртного, как раньше?

23. Переходит ли ваша выпивка в многодневные запои?
24. Бывает ли у вас чувство, что все зашло настолько далеко, что не стоит дальше жить?
25. Бывают ли у вас после запоев слуховые и зрительные галлюцинации?
26. Чувствуете ли вы непомерное чувство страха после запоев?

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл.

Подсчитайте сумму баллов _____

Если вы ответили «да» более чем на один вопрос, то, скорее всего, это уже третья стадия алкоголизма. Начало лечения для вас жизненно необходимо!

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ О ПРИЧИНАХ И ПРИЗНАКАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ И ВИДАХ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

автор-составитель Орлова Т.А., социальный педагог

Цель беседы: расширение знаний родителей о причинах и признаках употребления психоактивных веществ несовершеннолетним, видах помощи.

Задачи:

- расширить представления о причинах и признаках употребления подростками ПАВ;
- дать информацию об учреждениях и организациях, где можно получить квалифицированную помощь и действиях родителей в случае употребления ребенком ПАВ;
- мотивировать на прохождение несовершеннолетним лечения (при необходимости).

Раздаточный материал:

- Бланк анкеты для определения подростковой наркомании – см. Приложение 2 (анкета может быть заполнена в самом начале беседы или предложена в заключении беседы для самостоятельного заполнения);
- Памятка для родителей «Выход есть» - см. Приложение 3.

Организм несовершеннолетнего обладает повышенной чувствительностью к негативному действию наркотических и иных токсических веществ. Наступающие вследствие потребления различных химических веществ повреждения головного мозга и внутренних органов, зачастую оказываются необратимы и приводят к формированию трудно излечимого заболевания: нарко- и токсикомании.

1. Почему подростки начинают употреблять наркотики?

Существует ряд причин, подталкивающих несовершеннолетних к

употреблению ПАВ:

- любопытство (благодаря известному высказыванию: «Все надо попробовать!»);
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища;
- неблагополучие в семье (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, отсутствие эмоционального контакта);
- протестные реакции («назло»), направленные против старших (родителей, педагогов);
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей («Делай так!», «Будь хорошим!»);
- безделье, отсутствие каких-либо занятий или обязанностей;
- подчинение давлению и угрозам.

2. Какие изменения в поведении подростка должны насторожить?

Изменения в поведении во многом зависят от того, какое наркотическое вещество употребляет подросток (см. Приложение 1).

Запомните общие признаки употребления наркотических веществ подростком.

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная или очень быстрая речь;
- сухие потрескавшиеся губы;
- беспричинное слезотечение, насморк;
- хронический кашель;
- потеря аппетита, похудение;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

- следы от уколов на руках в области локтевых сгибов, на кистях;
- шприцы, иглы;
- таблетки, порошки, капсулы;
- бумажки, свернутые в трубочку, фольга, пузырьки из-под лекарств;
- маленькие ложечки;
- различные высыпания на коже, расчесы;
- непонятные запахи от одежды и от ребенка.

Изменения в поведении:

- уходы из дома, прогулы занятий в школе;
- снижение успеваемости в школе;

- нарастающее безразличие ко всему;
- избегает общения с членами семьи;
- повышенный и необычный интерес к фармакологии и домашней аптечке;
- утверждение подростком своего права на употребление алкоголя и др.;
- подозрительные разговоры по телефону;
- большая часть времени проводится с людьми, не вызывающими у Вас доверия;
- тратит большие деньги непонятно на что;
- часто попадает на лжи;
- теряет личные вещи, пропажа вещей из дома;
- частая и резкая смена настроения;
- невозможность сосредоточиться;
- сонливость или наоборот чрезмерная активность;
- ухудшение памяти.

3. Как развивается заболевание?

Наркомания или токсикомания - тяжелые по течению и своим последствиям заболевания. Длительность отдельных стадий развития болезни различна и зависит от возраста, вида наркомании, темпа нарастания дозировок, общего состояния организма и ряда других причин.

1 стадия. В зависимости от вида наркотика или токсиканта достаточно быстро, в течение 1-2 месяцев или после 1-2-х кратного введения препаратов в организм, развивается психическая зависимость. О наличии индивидуальной психической зависимости можно судить по наличию случаев употребления препаратов в одиночестве. Это - признак сформировавшегося болезненного влечения к наркотику или токсиканту.

2 стадия. Имеет место психическая и формируется физическая зависимость, готовность организма к абстинентному синдрому (Сходен с похмельным синдромом: резкая головная боль, тошнота, иногда может возникать рвота, а также тремор рук). Начинается утрата эйфорического компонента действия психоактивного вещества. Проявляется токсическое действие наркотика, которое зачастую отличается злокачественностью течения и тяжестью осложнений (прежде всего – со стороны центральной нервной системы).

3 стадия. Максимальная физическая зависимость от наркотика, наступление тяжелых, необратимых изменений в организме в целом и в психике, вплоть до инвалидности и гибели. Введение психоактивного вещества производится уже не с целью достижения эйфории, а с целью избежать развития абстинентного синдрома.

4. Как вести себя в ситуации, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?

Если Вы заметили тревожные симптомы у ребенка, то придерживайтесь ряда рекомендаций.

- Не впадайте в панику, если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
- Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
- Соберите максимум информации (всё о приеме наркотиков Вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; а так же о той компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики);
- Обратитесь к специалистам. Не допускайте самолечения.

Для установления фактов употребления наркотика Вы можете воспользоваться экспресс-тестами. Они позволяют в домашних условиях выявить содержание наркотических веществ в организме человека. В случае, если есть подозрения, но вид наркотика неизвестен, существуют тесты для одновременного выявления трех и более групп наркотиков. Такие тест-полоски можно приобрести в обычных аптеках.

При подозрениях и выявленных фактах, не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам. В наркологической больнице Вам и Вашему ребенку окажут квалифицированную помощь. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны.

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «скорую медицинскую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков.

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Повернуть на бок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание «изо рта в рот».

5. Где можно получить квалифицированную помощь?

В нашем городе и области есть учреждения и организации, где Вам могут оказать помощь.

1. Амбулаторное отделение Ярославской областной клинической наркологической больницы в г. Рыбинске. Оно расположено по адресу: г. Рыбинск,

ул. Моторостроителей, дом 29.

Прием несовершеннолетних ведется в присутствии родителей (законных представителей).

При себе иметь: паспорт родителя (законного представителя), свидетельство о рождении ребенка (до 14 лет), паспорт несовершеннолетнего.

Виды оказываемых услуг:

- амбулаторное лечение зависимости;
- консультативный прием пациентов и их родственников;
- направление на стационарное лечение.

2. Центр медико-психологической помощи детям и подросткам Ярославской областной клинической наркологической больницы. Он расположен по адресу: г. Ярославль, ул. Кудрявцева, д.10.

3. Вы можете получить консультацию специалистов по телефону доверия: 8 (4852) 72-14-22.

4. В центре «Наставник» Вам и Вашему ребенку могут оказать необходимую психолого-педагогическую и социальную помощь.

5. Что необходимо сделать для того, чтобы в дальнейшем избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков Вашим ребенком?

- Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком.

Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Выслушивайте друг друга. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка. Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?».

- Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.

Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

- Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

- Если вашему ребёнку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в «плохой» компании. Психологический климат в семье для

ребенка очень важен. Если такой климат становится непереносимым для него, то хрупкая неустойчивая психика не выдерживает: подросток срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. В зависимости от того, с представителями какой социальной группы происходит общение вашего ребенка, должны быть и разные стили и стратегии отказа. Например:

Причина отказа	Вариант отказа
Сохранение здоровья	Я не собираюсь загрязнять организм. Нет, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.
Успешная учебная деятельность	Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.
Угроза последствий употребления планируемому будущему	Я таких вещей боюсь. Мне не хочется умереть молодым. Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью. Не хочу быть наркоманом.
Контроль со стороны семьи или окружения	Нет, я не хочу неприятностей дома. Моя мать проверяет меня, когда я прихожу домой. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
Откладывание на неопределенное время	Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
Отказ в связи с отрицательным опытом прошлого	Нет, я это пробовал, и мне это не понравилось. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т. п.)
Агрессивный ответ	Эта дрянь не для меня. Эти химические радости не для меня.

- Поддерживайте увлечения ребенка, больше времени проводите вместе

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

- Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе.

- Подавайте пример.

Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». И самое главное: если ребёнок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить. Помните, Вам могут помочь!

Приложение 1

Виды наркотиков, их действие, а также последствия употребления схематически отображены в таблице:

Группа	Название	Действие	Эффект	Последствия
Психоделические средства	ЛСД, МДМА, псилобицин	2-12 часов	Расширение зрачков, тремор рук, депрессия, утрата контроля над собой	Галлюцинации, разрушение мозговой ткани, печеночная и почечная недостаточность, психозы, шизофрения
Кокаин	Крек, кокаин и др. производные коки	2-3 часа	Эйфория, тревожность, потливость, нарушение сна, расширение зрачков, тахикардия.	Выраженная аритмия, высокий риск инфаркта миокарда, поражение контактирующих слизистых оболочек, галлюцинации, нарушения слуха
Амфетамины	Амфетамин, первитин, эфедрон, метамфетамин	2-12 часов	Расширение зрачков, гиперактивность, болтливость, отсутствие аппетита, гипервозбудимость	Высокий риск развития инфаркта или инсульта, нарушения, вызванные йодом или красным фосфором, почечная недостаточность, нарушение зрения, истощение нервной системы.
Каннабиоиды	Гашиш, марихуана	2-3 часа	Голод, жажда, возбудимость,	Рак легких, паранойя, воспалительные

			обостренное восприятие, разговорчивость, покраснение глаз	заболевания органов системы дыхания, снижение памяти
Опиаты	Героин, опий, маковая соломка, метадон, дезоморфин	3-6 часов	Сужение зрачков, бледность, отсутствие аппетита, желание уединения, снижение иммунитета	Поражение десен, нарушение работы печени, импотенция, воспаление легких
Смеси для курения	Спайс, микс	Около 6 часов	Неадекватное поведение, хохот, нарушение восприятия окружающих	Бронхит, рак легкого, психические расстройства

Приложение 2

Анкета для определения подростковой наркомании

1. Обнаружили ли Вы у ребёнка:	50
1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50
2. Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе.	50
3. Потерю интереса к спортивным и иным внеклассным мероприятиям.	50
4. Частую, непредсказуемую смену поведения.	50
5. Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50
6. Частые простудные заболевания.	50
7. Потерю аппетита, похудание.	50
8. Частое выпрашивание у Вас или у родственников денег.	50
9. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50
10. Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	50
11. Скрытность, уединённость, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей.	50
12. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	50
13. Гневность, агрессивность, вспыльчивость.	50
14. Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма.	100

15. Резкое снижение успеваемости.	100
16. Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100
17. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией.	100
18. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически.	100
19. Отказ от утреннего туалета, не заинтересованность в смене одежды и т. п.	100
20. Нарастающую лживость.	100
21. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	200
22. Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
23. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды.	300
24. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
25. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	300
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают.	300
27. Состояние опьянения без запаха спиртного.	300
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов.	300
2. Слышали ли Вы от ребенка:	
1. Высказывания о бессмысленности жизни.	50
2. Разговоры о наркотиках.	100
3. Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	200
3. Сталкивались ли Вы со следующим:	
1. Пропажей лекарств из домашней аптечки.	100
2. Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.	100
4. Случалось ли с Вашим ребенком:	
1. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т. п.	100
2. Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения.	100
3. Совершение кражи.	100
4. Арест, в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	300
5. Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе и алкогольного).	100

Если Вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, Вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

При подготовке использованы материалы:

1. Министерства здравоохранения Российской Федерации научно-исследовательского института наркологии «Профилактика потребления токсических и наркотических веществ несовершеннолетними в учреждениях образования». Составители: руководитель клинического отделения детской и подростковой наркологии НИИ наркологии Минздрава России, к.м.н. Надеждин А.В., ведущий научный сотрудник, к.м.н. Иванов А.И., научный сотрудник Авдеев С.Н., аспирант Тетенова Е.Ю., лаборант-исследователь Слоневская С.Ю., Стрельцова Ж.Н.
2. Пособие для врачей психиатров - наркологов, Москва 1998 г.
3. Информационно-справочные материалы по реабилитации и ресоциализации наркопотребителей и их близких реестр организаций, осуществляющих деятельность в сфере реабилитации наркозависимых на территории Ярославской области.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГРУППЫ РИСКА

автор-составитель Кочеткова Р.Г., методист

В последние годы в Россию заходит непрекращающийся поток новых наркотиков, расходуется по стране почтовыми отправлениями, а непосредственная торговля ведется через сеть интернет. Наркотики эти чрезвычайно опасны, так как доступны, просты в употреблении, и действуют в первую очередь на психику.

Не будьте беспечны, не думайте, что это может коснуться любого, но не вас. Запомните - наркотики не выбирают, сын учительницы или дочь генерала. И основная причина наркомании - доступность наркотиков.

• Что необходимо знать родителям о наркотиках современности?

Самые распространенные среди молодежи *наркотики* – курительные смеси. Действие этого наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Употребление таких веществ сопровождается:

- кашлем (обжигает слизистую),
- сухостью во рту (требуется постоянное употребление жидкости),
- мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой Визин, и другие глазные капли), нарушением координации, заторможенностью речи, заторможенность мышления,
- неподвижностью, застыванием в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30),
- бледностью кожных покровов,
- учащенным пульсом,
- приступами внезапного, неадекватного смеха.

Пример из опыта:

Основная примета – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрытен, постоянно просит деньги, залезает в долги начинает тащить из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя. Обкуренные подростки, зимой зачастую тусуются в подъездах и компьютерных клубах.

Употребление курительных смесей - частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно он просто хотел полетать.

И еще. В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.

• **Как родитель должен вести себя, чтобы ребенок не стал пробовать ПАВ?**

1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребенок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь найти вместе с ним выход из проблемы, отрицающий возможность применения наркотика. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информации о готовящемся преступлении и т.д.).

3. Дайте советы, но не давите советами.

Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

4. Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения ребенку.

5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться как личность, самореализоваться. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем более вероятности, что он сможет сказать «нет» в ответ на предложения испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.

• **Что делать родителям, если ребенок начал употреблять ПАВ?**

1. Нужно перестать себя обманывать и признать, что ребенок — наркозависимый.

Семья должна объединиться в борьбе с ней, несмотря ни на какие разногласия.

Успех реален, если родители смогут изначально настроиться на то, чтобы:

- проявлять максимум терпения и веры в успех;
- быть максимально честными с собой и подростком;
- обращаться за помощью ко всем, кто может оказать реальную помощь;
- активизировать собственные силы подростка, давая ему ощущение

поддержки с вашей стороны.

Из опыта:

Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. У него напрочь отсутствует самокритика, вяло идет мыслительный процесс, общается только с себе подобными, поэтому убежден, что курят все. Сначала хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления. Потом доза. Разгоняются быстро. Позднее, начинают курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если наркотика нет при себе. Приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем начинают адекватно оценивать происходящее. Нам случалось наблюдать необратимые последствия употребления курительных смесей.

2. До того как начать помогать подростку, нужно получить как можно больше достоверной информации по проблеме.

3. Прежде чем спасать ребенка, необходимо оценить свое собственное состояние и если необходимо — улучшать его.

Зависимость появляется не вдруг, она формируется в продолжение какого-то времени, а нередко является логическим завершением длительных явных или скрытых семейных проблем. Обратитесь к психологу, психотерапевту или в общественные организации, чтобы определиться, какое поведение членов семьи может вести к ухудшению ситуации, а какое поможет решить проблему.

4. Нужно вырабатывать реалистичный взгляд на проблему, избегая иллюзий и мифов. Важно разделить ваши проблемы и проблему ребенка. Необходимо признать, что ребенок вырос, несмотря на свое безответственное поведение. Он имеет право на

собственную жизнь. Он — не ваша собственность. Вы не можете контролировать его жизнь, как бы ни старались это делать. Он вправе выбирать свой путь, даже если его не одобряют окружающие, Он сам и только сам должен нести ответственность (перед собой, законом и перед Богом) за свою жизнь.

5. Постарайтесь, прежде всего, понять причины и степень вовлеченности ребенка в употребление наркотических веществ. Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, основательно подготовьтесь. Начинайте разговор только тогда, когда ребенок не находится под влиянием наркотиков, а вы — спокойны и контролируете себя. Когда разговор пошел, следует, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас его поступках и словах. Узнайте, как ваш ребенок сам относится к этой проблеме, понимает ли он, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка — это может сразу оттолкнуть его от вас.

Спокойно и с любовью объясняйте свою **твердую позицию**, однозначно дайте понять, что вы будете настойчиво стремиться помочь ему избавиться от этого пристрастия («**Мы любим тебя и не успокоимся, пока ты не справишься со своей проблемой**»). Проводите эту мысль регулярно. Во время разговора выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а именно наркотики, так как они ведут к смерти. Четко выразите свое негативное отношение к наркотикам. Выясните его позицию к ним. Ваша любовь к ребенку и борьба за его жизнь должны стать причинами вашей твердости. И ребенок обязательно должен это знать.

6. **Будьте готовы встретить сопротивление** вашего ребенка (вернее, его зависимости). Будьте готовы, что ваш ребенок попытается играть на ваших чувствах, что будет всячески отрицать свое пристрастие, а когда сознается пообещает, что на следующий же день все это бросит. Помните, зависимому человеку очень легко даются обещания, но выполняются они с большим трудом при поддержке близких. Будьте готовы, что он перестанет употреблять один наркотик, но тайно от вас будет использовать другие.

7. **Действуйте совместно**. Если в разговоре участвуют **оба родителя**, чрезвычайно важно, чтобы они были **едины и последовательны в своем подходе**. Не позволяйте играть на ваших разногласиях. Протестуйте только против наркотиков, их употребления, поведения, связанного с ними. Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему, веру в его силы. Если ваш ребенок крещен в православную веру, помощь может оказать беседа с православным священником, посещение храма, временное проживание в нем.

8. **Подумайте, что можно изменить в условиях жизни ребенка и семьи**. В случае, если вы подозреваете, что ваш ребенок продолжает принимать наркотики, изучите ситуацию более подробно. Известны случаи, когда проблема решилась путем перевода в другое учебное заведение, смены места жительства, отрыва от порочной компании.

9. **Демонстрируйте твердую позицию несогласия с образом жизни его друзей-наркоманов.** Выясните его точку зрения на этот счет. Будьте готовыми встретить сопротивление со стороны ребенка, угрозу покинуть дом. Не меняйте позицию и постоянно разъясняйте ее подростку. Ищите возможность отвлечь его от компании, включить его в другие социальные группы.

10. **Обратитесь за помощью к специалистам,** если вы убедились, что ваши усилия не дали желаемых результатов. Помните: чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна. Не прибегайте к самолечению или помощи экстрасенсов, магов. Важно совместно с подростком выбрать ту форму реабилитации, которая наиболее подходит для него и семьи. **Не останавливайтесь ни перед чем, пока подросток не пройдет полный курс реабилитации.**

11. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины за проступки своего ребенка. Независимо от того, на какой стадии реабилитации подросток находится, следуйте правилу: **перестаньте искать виноватых.** Если он достаточно взрослый, чтобы не выполнять ваших требований, значит, взрослый и для того, чтобы отвечать за свое поведение. Вы все равно не сможете прожить его жизнь за него и не корить себя понапрасну. Даже, если вы найдете причину его порока в недостатках ваших методов воспитания, вы ничего не сможете изменить.

12. **Не пугайте. Не угрожайте. Не читайте нотаций. Не устраивайте истерик.** Если подростку удастся спровоцировать вас на грубость, он получит полное моральное право на употребление наркотиков, заглушая обиду и чувство вины. Не поддавайтесь на провокации, не теряйте контроля над собой. Ни на день не отказывайтесь от борьбы с зависимостью; убеждайте: наркотики – смертельно опасны, тебе это не нужно, ты можешь справиться с этим, если сам захочешь и обратишься за помощью. Ставьте перед подростком конкретные задачи на короткие промежутки времени. Ставьте условия, поддерживайте его только в том, что не связано с наркотиками.

13. **Не помогайте подростку поддерживать его зависимость.**

Не потакайте все увеличивающимся капризам и выпрашиванию денег. Добивайте одинакового отношения к этому всей семьи. Не верьте подростку на слово. Не давайте обхитрить себя. **Не верьте его обещаниям, верьте только делам.** Не покрывайте подростка, не давайте деньги, не отдавайте за него долги, не решайте его проблемы. Не делайте за подростка ничего из того, что он может и должен сделать сам. Он должен столкнуться лицом к лицу с негативными последствиями употребления наркотиков, иначе он не захочет освободиться от зависимости. **Отношения с наркозависимым необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменению.** Он точно должен знать, как вы относитесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримите в ответ. И если он нарушил оговоренное правило, вам лучше следовать своим обещаниям до конца. Вы должны быть исключительно правдивы и принципиальны с подростком. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

14. **Не стоит скрывать правду о том, что ваш ребенок употребляет наркотики, от родных и друзей.** Он может пользоваться неосведомленностью окружающих, чтобы выманивать деньги на покупку дурмана. Такое ваше поведение он расценивает как неявное согласие с употреблением (по принципу: «если окружающие ни о чем не догадываются – значит, я не так уж сильно отличаюсь от нормальных людей, значит все не так страшно»). Главное же в том, что, скрывая свое несчастье от знакомых, друзей и родных, вы остаетесь с проблемой один на один. Если родители друзей вашего ребенка не будут знать о его проблеме, у него будет больше шансов сделать наркоманами детей, пока еще не знакомых с наркотиками. И вы тогда не сможете простить себе это. Другие родители при подходящем случае не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием людей.

15. **Поддерживаете любые позитивные проявления.** Выражайте веру в его возможности. Убеждайте в необходимости отказа от наркотиков. Загружайте его работой по дому, даче, занятиями спортом, прикладным искусством, контролируйте темпы и качество работы. При этом сохраняйте контакты с подростком и его доверие. Ему нужна ваша поддержка и вера. Больше времени проводите вместе с ним, не выпуская из поля зрения, не давая воссоединиться с друзьями-наркоманами. Чаще посещайте школу, действуйте согласованно с педагогами (факт наркотизации все равно долго не скроешь).

16. **Не давайте зависимому командовать в семье и разрушать ее.**

Не подчиняйте его желаниям и требованиям интересы семьи. Помните, что подросток – это не вся семья. Семья должна жить нормальной жизнью, иначе она разрушится сама и не сможет помочь подростку. Вы не должны забывать, что у вас есть своя собственная жизнь, за которую отвечаете только вы. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.

Словарик наркотического сленга

Курительные смеси называются: план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, химия, пластик, сено, липкий, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха и т.д. Они являются синтетическими аналогами наркотиков растительного происхождения, но в разы сильнее.

Получить оплаченную дозу: поднять закладку, найти клад.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, УПОТРЕБЛЯЮЩЕГО ПАВ.

1. Семья должна иметь единый взгляд на проблему, следует объединить усилия всех членов семьи для того, чтобы справиться с ней.

2. Не ищите виноватых! Сконцентрируйтесь на поиске путей решения проблемы, постарайтесь найти информацию и людей, которые могут помочь вам.

3. Придерживайтесь твердых правил. Не изменяйте своего решения ни при каких обстоятельствах, даже если вам стало очень жаль своего ребенка или просто у

вас изменилось настроение. Человек, употребляющий наркотик или иное ПАВ должен точно знать, что его ждет за то или иное действие.

4. Говорите своему ребенку правду, но не давайте заведомо неисполнимых обещаний. Ваши слова должны опираться на реальные факты и действия, сведите к минимуму угрозы и шантаж, которые часто не реализуются практически.

5. Не скрывайте от знакомых и друзей, что у вашего ребенка имеется зависимость. Скрываемое положение вещей приводит к тому, что ребенок начинает думать: «Если никто ни о чем не догадывается, значит я не отличаюсь от других людей, а, следовательно, ничего страшного в моем поведении нет.»

6. Задумайтесь над следующим: если вы всегда будете выгораживать своего ребенка, «спасать» его от милиции, будете ликвидировать последствия его разрушительных поступков – будет ли у него стимул, чтобы изменить свою жизнь и отношение к наркотику?

7. Не ввязывайтесь в бесконечные пререкания с зависимым человеком о жизни, друзьях, правильном или неправильном поведении. Это ни к чему конкретному не приводит! Ваша главная задача – сохранить свое здоровье и как можно большую часть материального состояния на то время, когда они понадобятся.

8. Не доверяйте зависимому человеку деньги, вещи, документы.

9. Сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок перестал общаться людьми, которые имеют зависимость. Лечение «за компанию» - это миф! Приобретают зависимость в компании, а вот выходят из зависимости только самостоятельно.

10. Будьте рядом с зависимым ребенком. Давайте ему понять, что вы его любите и готовы ему помочь. Однако знайте, что помощь только тогда эффективна, когда он сам этого хочет.

Лечение зависимости – это не только медикаментозная помощь! Чтобы решить проблему, требуется изменить окружающую обстановку, а, значит, должно измениться поведение близких людей. Поэтому постарайтесь понять, что помощь нужна не только зависимому члену семьи, но и всем остальным тоже.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С СОЗАВИСИМЫМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

автор-составитель Орлова Т.А., социальный педагог

Цель беседы: расширение знаний о созависимости и информирование о возможных видах помощи.

Задачи:

- расширить знания о созависимости и её симптомах;
- дать информацию об учреждениях и организациях, где можно получить квалифицированную помощь.

Раздаточный материал:

- Бланк теста для определения созависимости при алкоголизме – см. Приложение 1 (тест может быть проведён в самом начале беседы или предложен в заключении беседы для самостоятельного заполнения);

- Памятка для созависимых членов семьи – см. Приложение 2.

Что такое созависимость? Созависимость - искажение отношений близких людей, вызванное зависимостью одного из них от алкоголя, наркотиков или игры. Выражается в том, что созависимый человек теряет свою собственную жизнь и начинает жить жизнью зависимого близкого, пытаясь защитить его от употребления. Для этого созависимый человек безуспешно пытается контролировать близкого, становится жертвой его поведения, испытывает много горя и разрушает свою жизнь, тем самым помогая зависимости близкого беспрепятственно развиваться.

Кто подвержен этому состоянию?

- Чаще жены, реже – мужья, которые состоят в семейных отношениях с зависимым человеком.
- Братья и сестры зависимых.
- Родители, дети которых зависимы.
- Дети, у которых отец или мать злоупотребляют алкоголем или являются наркоманами.

5. Симптомы созависимости в семье:

- нарушение нормального ритма жизни семьи;
- отказ членов семьи зависимого от работы или от увлечений;
- подчинение жизни семьи состоянию и настроению человека, употребляющего алкоголь;
- постоянные взаимные обвинения;
- невнимание к другим (здоровым) членам семьи;
- чувство вины близких за происходящее;
- болезни близких, вызванные стрессом.

6. Роли созависимых

Выделяют несколько поведенческих ролей, которые играют созависимые люди.

Роль спасателя

Как правило, эту роль играют родственники на начальной стадии развития болезни. Они видят, что уже что-то происходит, но боятся принять и поверить в случившееся («Он же не пьет каждый день!»).

Что делают созависимые люди, видя, как любимый и дорогой человек губит самого себя? Они пытаются его спасти. Они заботятся, опекают и нянчат взрослого человека! Они не дают ему права совершить ошибку, за которую он должен сам расплачиваться. Они создают видимость благополучной семьи, у которой все хорошо.

- «А что скажут соседи, увидев его пьяным на лестничной площадке?»
- «Как будут смотреть на детей друзья, узнав, что их папа пьет?»
- «А вдруг с работы выгонят?»

Они всячески помогают зависимому, создавая этим идеальные для него условия. Человек выпивает, на следующий день ему плохо. Жена бежит в магазин и покупает «лечебное снадобье». И так повторяется изо дня в день, из года в год.

Созависимые люди сами создают условия, чтобы зависимый продолжал пьянствовать. В этом особенность мышления созависимых, которое называют мифологическим – они ждут чуда, когда наступит день, и он станет другим. Но этого не будет! Зависимому человеку нужно лечение!

Роль преследователя

Роль спасительницы может перерасти в роль преследовательницы. «Созависимые преследовательницы» считают себя всезнающими, правильными и бескомпромиссными. Они знают, что нужно делать:

- кричат и ругают пьяного – пилят зависимого;
- читают нотации и поучают;
- воспитывают и обвиняют;
- находят и выливают в раковину алкоголь;
- не выпускают из дому;
- следят за тем, куда и с кем пошел;
- забирают от друзей, которые «плохо влияют на него»;
- выбирают, с кем дружить и с кем ходить;
- прячут деньги.

А что зависимый? Он пьет еще больше, находит способ уйти незаметно из дома и пропить последние деньги. Он просто игнорирует «преследователя». Выходит, что и эта тактика неэффективна?

Роль жертвы

Эта стадия говорит о том, что у человека наступило полное отчаянье, и он принял ситуацию, так и не сумев помочь зависимому родному человеку. Эти люди считают, что несут крест по жизни, все, что с ними случается, дано им в наказание. Они со многим соглашаются, но это совершенно не значит, что они будут действовать по договоренности. Часто они видят ситуацию гораздо хуже, чем она есть на самом деле.

Определенных временных промежутков пребывания созависимого человека в той или иной роли нет. Он может побывать в одной роли несколько минут, или несколько дней, лет. Созависимый может переходить из одной роли в другую. Это как разные стадии болезни.

7. Как себя нужно вести?

Часто борьба за близкого человека приводит не к желаемому результату, а к противоположному. Для того чтобы этого не случилось, желательно придерживаться определенных правил.

1. Не пытайтесь справиться с этой проблемой самостоятельно. Вы не имеете ни соответствующего образования, ни опыта в лечении и реабилитации. Изучите проблему, пользуясь разнообразными источниками, обратитесь к специалистам, работающим с зависимостью.

2. Постарайтесь сохранить теплые и доверительные отношения с зависимым человеком.

3. Предложите зависимому лечение, реабилитацию или беседу со специалистом. Постарайтесь сделать так, чтобы информацию о лечении он добыл сам, или совместно с вами.

Если зависимый человек отказывается лечиться, необходимо срочно принимать меры.

- Дайте ему возможность жить настолько плохо, насколько он сам стремится, но и не старайтесь искусственно ухудшить его жизнь.

- Не скрывайте от родственников, соседей проблему, но и не афишируйте ее, не устраивайте публичных скандалов по поводу употребления.

- Не вырочайте при попадании в полицию, не покрывайте на работе, учёбе.

- Не выясняйте отношения когда он в состоянии опьянения, не делайте этого также в состоянии абстиненции (ломки).

- Если он способен на контакт – не читайте морали, не обвиняйте, не упрекайте, а говорите о СВОИХ чувствах: страхе, боли, горе, материальных потерях, обязательно с приведением конкретных дат, мест, действующих лиц.

- Не выливайте спиртное, но и не покупайте его сами, чтобы облегчить похмелье.

- Не покрывайте последствий его пьянства: не убирайте комнату после застолья.

- Не занимайте денег, если они закончились из-за его непомерных трат на спиртное, сажайте его на хлеб и воду до новой полочки.

- Не делайте для зависимого того, что он должен делать для себя сам: не покупайте ему одежду, не платите за него его долги.

- Не позволяйте лгать Вам, не принимайте ложь за правду.

- Не позволяйте ему перехитрить Вас - это отлично учит его избегать любой ответственности.

- Не будьте зависимому нянькой, найдите для себя другое, более продуктивное и полезное занятие: займитесь собой, своей внешностью, самообразованием, улучшением собственного настроения.

- Не разрешайте ему эксплуатировать Вас или использовать в своих целях, таким образом Вы становитесь соучастником в его попытках уклониться от ответственности.

- Будьте доброжелательны, не делайте для него того, чего не хотели бы себе.

- Научитесь говорить «нет», как бы ни было трудно, учитесь противостоять манипуляциям. Позиция должна быть следующей: «Мы любим тебя, но отказываемся вытаскивать из проблем, которые ты создаешь себе сам. Если хочешь страдать - страдай. Не хочешь – мы тебе поможем, направив на лечение».

- Обязательно ходите на группы поддержки для созависимых!

Что происходит, когда наркоман, алкоголик или игроман, наконец-то, начинает устойчиво выздоравливать? Он учится жить трезво. Учится жить заново. В нем происходят большие перемены. Не надо больше лгать, меняется образ жизни, круг знакомств. Чтобы справляться с тягой к наркотику, алкоголю или игре, он учится осознавать и выражать свои чувства. Если у родственников не происходит такого же процесса осознания своих проблем и изменения старых моделей поведения, они могут оказаться совершенно не готовыми к переменам своего близкого.

Происходит печальная вещь: не готовые к переменам близкие, живя по прежним правилам, сами того не осознавая, пытаются вернуть выпадающий элемент в свою систему. Например, по-прежнему проявляя сильное недоверие, пытаюсь контролировать жизнь зависимого и решая за него его проблемы, чем провоцируют всплеск сильной обиды и раздражения у выздоравливающего наркомана, алкоголика или игрока, который сам еще только учиться обращаться со своими чувствами. Следствие этого - эмоциональный срыв, а возможно и возврат к употреблению.

8. Нужна ли помощь созависмым?

В такой ситуации, когда в семье один человек беспробудно пьет, а второй незабвенно его спасает, в лечении нуждаются они оба. Первым шагом на пути к выздоровлению будет осознание, что зависимость – болезнь и требует медикаментозного лечения, а не перевоспитания больного. Поэтому визит к наркологу может помочь как страдающему от зависимости, так и его близким. Больному будет оказана необходимая медицинская помощь, созависимому от него человеку – психологическая помощь, которая поможет скорректировать поведение и наладить нормальные отношения.

9. Куда можно обратиться за помощью?

В нашем городе есть учреждения и организации, где могут оказать помощь не только зависимым, но и созависимым членам семьи.

1. Амбулаторное отделение Ярославской областной клинической наркологической больницы в г. Рыбинске. Оно расположено по адресу: г. Рыбинск, ул. Моторостроителей, дом 29. Амбулаторное отделение осуществляет консультативный прием пациентов и их родственников

2. Помощь зависимому от алкоголя и созависимым членам семьи могут оказать и в отделе по благотворительности и социальному служению Рыбинской епархии. При храме Иверской иконы Божией Матери г. Рыбинска существует православный центр, оказывающий помощь зависимым наркоманией, алкоголизмом и табакокурением, а так же созависимым членам семей. Центр расположен по адресу: г. Рыбинск, ул. Александровская, дом 12. Встречи проводятся каждую пятницу в 17-30 в здании воскресной школы.

3. В центре «Наставник» вам так же могут оказать необходимую психологическую помощь.

Помните - Вам могут помочь!

Тест для определения созависимости при алкоголизме

1. Направляете ли вы свою энергию на решение проблем других людей, которые они должны решать сами?
2. Теряете ли вы сон из-за проблем и поведения других людей?
3. Чувствуете ли вы ответственность за мысли, действия, выбор, желания, потребности других людей?
4. Чувствуете ли вы злость, когда ваша помощь оказывается неэффективной?
5. Пытаетесь ли вы доставлять удовольствие другим людям в ущерб себе?
6. Даете ли вы другим людям советы, когда они вас об этом не просят?
7. Считаете ли вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым помогали?
8. Чувствуете ли вину, когда тратите деньги на себя?
9. Бойтесь ли вы отвержения близких людей?
10. Часто ли вы испытываете болезненное чувство вины?
11. Бойтесь ли вы позволить себе быть естественным?
12. Бойтесь ли вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?
13. Беспokoитесь ли вы о том, нравитесь ли вы другим, любят ли вас другие люди?
14. Даете ли вы событиям течь естественным путем?
15. Терпите ли вы оскорбления, чтобы удержать рядом близких людей?
16. Можно ли сказать, что вы не умеете говорить слово «нет»?
17. Избегаете ли вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?
18. Поддерживаете ли вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?
19. Бойтесь ли вы вызвать агрессию у других людей?
20. Стараетесь ли вы подавлять свои чувства?
21. Испытываете ли вы серьезные трудности в общении с супругом (супругой)?
22. Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи тратит их чрезвычайно много на спиртное, наркотики или азартные игры?
23. Приходится ли вам лгать, чтобы прикрывать алкогольную или другую зависимость близкого человека?
24. Есть ли у вас ощущение, что спиртное значит для члена вашей семьи больше, чем вы?
25. Думаете ли вы, что патологическая зависимость члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
26. Высказывали ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я выгоню тебя из дома!» или нечто подобное?
27. Бойтесь ли вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?
28. Не кажется ли вам, что из-за алкогольной зависимости члена семьи вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его дома одного?

29. Не приходилось ли вам думать о вызове полиции из-за агрессивного поведения члена семьи в состоянии алкогольного опьянения?

30. Приходилось ли вам искать спрятанные бутылки с алкоголем?

31. Есть ли у вас такое чувство, что если бы член семьи вас любил, то он прекратил бы употреблять спиртное, чтобы доставить вам удовольствие?

32. Испытываете ли вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь зависимого члена семьи?

33. Думаете ли вы, что если бы член семьи изменил свой пагубный образ жизни на здоровый, то другие ваши проблемы были бы решены?

34. Угрожали ли вы нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от зависимого члена семьи таких слов, как «прости меня», «я люблю тебя»?

35. Относились ли вы когда-нибудь к детям, сослуживцам, родителям несправедливо только потому, что были в тот момент рассержены на зависимого члена вашей семьи?

36. Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей?

37. Приобрели ли вы какую-нибудь эмоциональную или физическую болезнь в связи с проживанием с алкоголезависимым человеком?

38. Пробовали ли вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые вас неоднократно обижали?

39. Избегали ли вы контакта со специалистами, сообщавшими вам о необходимости собственного изменения?

Варианты ответа: нет – 0, иногда – 1, да – 2.

Высоким считается показатель свыше 12 баллов.

При подготовке использованы материалы:

1. Москаленко В.Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании -М.: Анахарсис, 2008.
2. Завьялов В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. Новосибирск: Наука, 19

ЗАНЯТИЯ С ЗАВИСИМЫМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

ЗАНЯТИЕ «МОТИВЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ»

автор-составитель Кононова Е.В., педагог-психолог

Цель: содействие в осознании мотивов употребления алкоголя и поиск альтернативных способов поведения.

Задачи:

- создать доброжелательную и доверительную атмосферу,
- способствовать осознанию проблемы,
- стимулировать участников к изменению собственного поведения.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование: Стулья по количеству участников, бланки, ручки.

Методические приемы: информирование, обсуждение, рефлексия

Участники группы:

родители несовершеннолетних, имеющие алкогольную зависимость

Ход занятия

Введение в тему цикла занятий

Уважаемые участники, мы с вами начинаем цикл занятий, направленный на преодоление вредных привычек, а именно, речь пойдет об употреблении алкоголя.

На формирование алкогольной зависимости влияет множество факторов. Поэтому важно понимать причины, чтобы найти варианты выхода из ситуации. Сегодня мы поговорим о мотивах употребления.

1. Правила работы группы

Ведущий знакомит участников группы с правилами работы в группе:

- Активность
- Честность и открытость
- Конфиденциальность
- Табу на жесткую неконструктивную критику

2. Знакомство

Участникам предлагается назвать себя по имени и ответить на вопрос: «Насколько проблема алкоголизма актуальная именно для вас?»

– Итак, как мы видим, что многие из вас проблему признают, но задумывались ли вы, что способствует употреблению алкоголя?

3. Опросник «Мотивы потребления алкоголя»

Участникам выдаются бланки для заполнения. Текст опросника смотри в приложении. На каждое утверждение нужно подобрать подходящий ответ из возможных четырех:

- а) часто – 3 балла;
- б) редко, но не менее, чем 2 раза в жизни – 2 балла;
- в) сомневаюсь – 1 балл;
- г) нет, совершенно не подходит ко мне – 0 баллов.

1 этап – заполнение опросника

2 этап – подсчет баллов

3 этап – интерпретация результатов

Первая группа мотивов образуется из трех «социально-психологических» факторов:

- 1) традиционные, социально-обусловленные, культурно распространенные мотивы;
- 2) субмиссивные мотивы, отражающие подчинение давлению других людей и референтной группы;
- 3) псевдокультурный тип мотивов, свидетельствующий о стремлении человека приспособиться к «алкогольным ценностям» социальной микросреды.

Можно с примерами.

Вторая триада мотивов отражает потребность в изменении собственного состояния:

- 1) гедонистические мотивы – стремление получить удовольствие от действия алкоголя;
- 2) атактические мотивы – желание нейтрализовать негативные эмоциональные переживания - напряжение, тревогу, страх – с помощью алкоголя;
- 3) мотивы гиперактивации поведения – стремление выйти из состояния скуки, психологической пустоты, незанятости.

Третья триада мотивов отражает патологическую мотивацию, связанную с наличием абстинентного синдрома и патологического влечения к алкоголю:

- 1) «похмельные» мотивы - стремление избавиться от тягостных проявлений абстиненции (алкоголь – лекарство);
- 2) аддиктивные мотивы - фиксация в сознании патологического влечения к алкоголю;
- 3) мотивы самоповреждения стремление пить «назло себе и другим» для того, чтобы ускорить наступление социальных осложнений либо соматических осложнений и даже смерти.

Обсуждение

- Согласны ли вы с результатами?
Желающие могут поделиться.

4. Упражнение «Альтернатива алкоголю».

Участникам предлагается подумать, какие могут быть причины употребления. Варианты, высказываются в круг, фиксируются. Затем, на каждую причину нужно записать альтернативный способ поведения. Используются заранее подготовленные бланки.

ПРИЧИНЫ	АЛЬТЕРНАТИВА
Скука	
Поиск новых приключений	
За компанию	
Чтобы расслабиться	

Обсуждение результатов.

- Легко ли было придумывать альтернативу?
- Насколько эти способы вам подходят?

5. Информирование «Как противостоять желанию выпить»

Лучший способ оставаться трезвым – избегать искушений, разнообразить методы сопротивления влечению.

1. Обходите стороной то, что вызывает желание выпить. Если люди, места или события, которые провоцируют влечение к алкоголю, старайтесь избегать их. Это может означать, что Вам придется принимать очень важные и, порой, неприятные решения. Например, решение не общаться с определенными людьми.

2. Научитесь говорить «нет». Формируйте навык отказа от спиртного. Независимо от того, как долго Вы воздерживаетесь от алкоголя, неизбежно наступит момент, когда Вам предложат выпить. Этот момент не должен застать Вас врасплох. Отработайте навык без паузы сказать «нет, спасибо». Не оставляйте себе времени, за которое можно успеть придумать оправдание тому, что «одна рюмка не повредит».

Что же делать, если влечение возникло?

1. Поговорите с тем, кому Вы доверяете: со специалистом (психотерапевтом, психологом, наркологом), членом семьи или другом/подругой.

2. Отвлечитесь. Прогуляйтесь, послушайте музыку, сделайте уборку, решите математическую задачку, соберите головоломку.

3. Если влечение возникает в ситуации, когда рядом с Вами находится выпивка (вечеринка, алкогольный отдел магазина), самым надёжным способом предотвращения срыва является перемена места. Уйдите оттуда.

4. Часто влечение проявляет себя красочными мечтаниями о приёме спиртного: человек представляет конкретный напиток, его вкус, запах, аппетитную закуску, соответствующую атмосферу. Попытки отогнать этот навязчивый образ, как правило, бывают мало результативными и вызывают лишь раздражение. Метод прост: не прогоняйте картинку – представьте себе как Вы выпили первую рюмку, закусили, почувствовали облегчение, выпили вторую рюмку и т.д. Доведите картинку до логического конца – представьте раскрасневшееся, потное лицо, головную боль, сухость во рту, рвоту, необходимость похмелиться, еще похмелиться, невозможность остановиться, запой, лечение в клинике, в общем, все последствия «первой» рюмки. Со временем Вы выработаете в себе навык «проигрывания» приятной картинке до конца и этот образ невольно вызовет самые мрачные ассоциации.

Преодоление всех препятствий отнимает много времени и сил, особенно если Ваша жизнь вращается вокруг алкоголя или Вы используете выпивку как средство, чтобы справиться со стрессом и подавить неприятные переживания. Нельзя всё исправить в один момент. Восстановление – это длительный процесс, и неудачи поджидают на каждом шагу.

Что делать, если Вы сорвались:

1. Избавьтесь от алкоголя и верните прежнюю установку.
2. Напомните себе, что даже одна рюмка или небольшое застолье с возлияниями несут с собой угрозу рецидива.
3. Не позволяйте чувствам вины и стыда выбивать вас из колеи.
4. Сразу же обратитесь за помощью к психологу или другу.

6. Подведение итогов занятия

Участникам предлагается по очереди продолжить фразу: «Сегодня для меня было полезным...»

При подготовке использованы материалы:

1. Завьялов В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. Новосибирск: Наука, 1988.

ЗАНЯТИЕ «МОИ РЕСУРСЫ»

автор-составитель Кононова Е.В., педагог-психолог

Цель: создание условий для повышения самооценки, поиска личностного ресурса.

Задачи:

- способствовать повышению уровня самооценки участников,
- создать условия для осознания собственного ресурса,
- расширить представления участников о возможностях улучшения эмоционального состояния.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия: организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы; стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бланки, ручки.

Методические приемы: информирование, обсуждение, рефлексия.

Участники группы: родители несовершеннолетних, имеющие алкогольную зависимость.

Ход занятия

Введение в тему дня.

- Мы продолжаем курс наших занятий, направленный на преодоление вредных привычек. И сегодня мы поговорим о наших сильных сторонах личности, наших возможностях и ресурсах.

1. Приветствие

Участников просят назвать 2-3 своих положительных качества.

- Легко ли было говорить о своих достоинствах?

- Что вызывало трудности? (если они были)

Если можно, немного расширить представление о том, почему мы говорим о сильных сторонах личности

2. Упражнение «Мои ресурсы»

Ведущий предлагает участникам группы заполнить таблицу:

Мои достоинства	Чем они могут помочь мне в трудной ситуации
Мои недостатки	Как я могу их использовать, чтобы превратить в достоинства

Затем ведущий предлагает участникам группы поделиться своими результатами.

Обсуждение:

- Возникали ли трудности при выполнении данного упражнения? Если да, то какие?
- Часто ли в жизни вы обращаете внимание на свои сильные стороны?
- Для чего нужно знать свои достоинства и недостатки?

3. Упражнение «Колесо удовольствия»

Участникам предлагается составить список из 8 вещей, которые доставляют удовольствие в жизни. Каждому участнику раздается стимульный материал с изображением диаграммы «Колесо удовольствия». На каждой «спице колеса» участники отмечают точкой, насколько часто они позволяют себе испытывать данное удовольствие (от 0 до 10). Далее отмеченные точки последовательно соединяются друг с другом. Сравниваются контуры «идеального колеса» и той фигуры, которая получилась после соединения точек.

Обсуждение:

- Какие удовольствия вы чаще всего испытываете в жизни? Какие - наименее?
- Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
- Что бы вам хотелось изменить?
- Перечислите (подумайте о...) шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь желаемого.

4. **Подведение итогов занятия.** Ведущий предлагает участникам группы ответить на вопрос: «Что сегодня было для меня полезного?»

ЗАНЯТИЕ «МОЕ БУДУЩЕЕ»

автор-составитель Кононова Е.В., педагог-психолог

Цель: мотивация к отказу от вредных привычек

Задачи:

- способствовать осознанию собственных ценностей,
- содействовать в осознании личностного ресурса,
- содействовать в поиске альтернативных вариантов поведения.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бланки, ручки.

Методические приемы: информирование, обсуждение, рефлексия

Участники группы: родители несовершеннолетних, имеющие алкогольную зависимость.

Введение в тему дня.

Сегодня у нас завершающее занятие и мы продолжаем говорить о способах преодоления пагубных привычек.

1. Упражнение «Мое настроение. Прогноз погоды»

Ведущий предлагает участникам группы рассказать о своем настроении, сравнив его с каким-либо явлением природы.

2. Упражнение «Мои ценности»

Данное упражнение позволяет выявить, какие ценности являются главными, а какие второстепенными в жизни.

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность

- вера
- целеустремленность

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

Обсуждение:

- Легко ли было делать выбор?
- Поясните свой выбор?
- Как эти ценности могут вам помочь преодолеть проблему зависимости?

3. Упражнение «Шаги к трезвой жизни»

Когда нам приходится от чего-то в жизни отказываться, важно подумать, чем мы будем восполнять свободное пространство.

Участникам предлагается заполнить табличку

Забота о себе	В чем проявляется ваша забота о себе, в каких конкретных действиях? Какие знаки внимания близких вы хотели бы получать?
Люди, которые могут быть вам поддержкой	Близкие, родные, друзья или подруги, коллеги
Новые интересы и увлечения	Вспомните, чем вы увлекались в юности, что вам было интересно, что у вас получалось? К какому из ваших увлечений вы готовы вернуться?

Обсуждение:

- Легко или сложно было выполнять это упражнение?
- Что вызвало трудности?
- Готовы ли вы в своей жизни использовать полученную информацию?

Рекомендации «Шаги к трезвой жизни»:

- Избавьтесь от соблазнов. Уберите всё спиртное, и то, что напоминает о выпивке, подальше.
- Анонсируйте свою цель. Пусть друзья, члены семьи и сотрудники знают, что вы пытаетесь бросить пить. Если они пьют, спросите их, чтобы они поддержали вас и не пили перед вами.
- Пропагандируйте свои цели. Дайте всем понять, что пить в вашем доме нельзя, и что вы не сможете присутствовать на мероприятиях, где есть алкоголь.
- Избегайте плохого влияния, людей, которые не поддерживают Ваши усилия, держите на расстоянии. Это может означать собой отказ от общения с определенными друзьями и группами людей.
- Учитесь на ошибках. Вспоминайте предыдущие попытки завязать. Что получилось? Что нет? Что вы можете сделать на этот раз по-другому, чтобы избежать неудачи?

Избавиться от алкогольной зависимости гораздо легче, когда есть люди, на которых вы можете опереться. Обопритесь о близких друзей и семью - Заручиться поддержкой друзей и членов семьи - самый ценный элемент в восстановлении.

В режиме групповой дискуссии ведущий обсуждает с участниками группы данные рекомендации, с какими рекомендациями участники согласны, какие вызывают настороженность, каким готовы следовать.

4. Подведение итогов

Участников по кругу просят ответить на вопрос: «Что для меня было полезного на данных занятиях?»»

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СОЗАВИСИМЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

ЗАНЯТИЕ «ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ. ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ»

автор-составитель Мельникова И.В., педагог-психолог

Цель: выявление и определение степени влияния на жизнь членов семьи зависимости несовершеннолетнего родственника

Задачи:

- познакомить с понятием «созависимость», с механизмами формирования зависимого и созависимого поведения;
- способствовать осознанию степени созависимости участниками группы;
- обсудить с участниками группы изменения, произошедшие в семье с момента появления зависимости у несовершеннолетнего;
- способствовать переориентации созависимых членов семьи несовершеннолетнего в стремлении излечить зависимость (наркоманию, алкоголизм и т.д.) на решение негативных последствий зависимости.

Участники группы: члены семьи несовершеннолетнего, имеющего зависимость (наркотическую, алкогольную и др.)

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бланки, ручки.

Методические приемы: информирование, упражнения, рефлексия, групповое обсуждение

Ход занятия

Введение в тему занятия

1. Знакомство с членами группы.

Ведущий предлагает каждому из участников группы представиться.

2. Информирование о правилах совместной работы:

- Высказывания участников касаются только заданной ведущим темы
- Участники высказываются по очереди, не перебивая друг друга
- Участники имеют право не отвечать на вопросы ведущего или другого участника
- Каждый отвечает за выполнение правил и сохранение конфиденциальности.

3. Определение уровня созависимости

«Созависимость» - патологическая эмоциональная зависимость от другого человека, когда родственники и близкие ориентированы на удовлетворение потребностей зависимого, подавляя при этом собственные желания.

Игнорирование собственных нужд ведет к возникновению психологических и социальных проблем, к появлению хронического чувства тревоги, к вспышкам раздражения и агрессии, неуверенности в будущем, снижению самооценки, возникновению чувства вины, замкнутости и т.д.

Ведущий предлагает участникам группы ответить на вопросы следующего теста:

ШКАЛА СОЗАВИСИМОСТИ (Кулаков С.А., Ваисов С.Б., 2002)

- Варианты ответа: 0 – нет (никогда); 1 - иногда; 2 – да (часто) 0 / 1 / 2

1. Тревожитесь ли Вы о проблемах других людей, направляете ли свою энергию на решение проблем других людей?
2. Теряете ли Вы сон из-за проблем и поведения других людей?
3. Думаете и чувствуете ли Вы, что ответственны за других людей - за их чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, судьбу?
4. Чувствуете ли Вы злость, когда Ваша помощь оказывается неэффективной?
5. Пытаетесь ли Вы доставить удовольствие другим, вместо того, чтобы самим получить удовольствие от жизни?
6. Даете ли Вы советы другим, когда они не просят Вас об этом?
7. Считаете ли Вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым Вы помогали?
8. Чувствуете ли Вы вину, когда тратите деньги на себя?
9. Бойтесь ли Вы отвержения близких людей?
10. Испытываете ли Вы часто чувство вины?
11. Бойтесь ли Вы позволить себе быть естественным?
12. Бойтесь ли Вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?
13. Беспokoитесь ли Вы о том, нравитесь ли Вы другим, любят ли Вас другие люди?
14. Разрешаете ли Вы событиям течь естественным путем?
15. Переносите ли вы оскорбления, чтобы удержать рядом с собой людей, которых любите?
16. Можно ли сказать, что Вы НЕ умеете говорить НЕТ?
17. Избегаете ли Вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах, мыслях?
18. Поддерживаете ли Вы такие отношения, в которых люди причиняют Вам страдания?
19. Бойтесь ли Вы вызвать чувство гнева у других людей?
20. Стараетесь ли Вы подавлять свои чувства?
21. Испытываете ли Вы трудности в сексе, не решаясь просить сделать партнера то, что Вам приятно?
22. Испытываете ли Вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи употребляет наркотики?
23. Приходится ли Вам говорить неправду, чтобы скрыть наркотизацию близкого человека?
24. Есть ли у Вас ощущение, что наркотики для вашего члена семьи значат больше, чем Вы сами?
25. Думаете ли Вы, что наркотизация члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
26. Высказываете ли Вы угрозы, например, такого содержания: "Если ты не бросишь наркотики, я выгоню тебя из дома!", или другие угрозы?

27. Боятесь ли Вы огорчить члена семьи, из страха, что это спровоцирует срыв?

28. Не кажется ли Вам, что из-за наркотизации члена семьи Вы не можете уехать куда-то надолго, оставив его одного дома?

29. Приходилось ли Вам думать о вызове милиции из-за плохого поведения члена семьи в наркотическом опьянении?

30. Приходилось ли Вам искать спрятанные наркотики?

31. Есть ли у Вас такое чувство, что если бы член вашей семьи Вас любил, то он прекратил бы употреблять наркотики, чтобы доставить Вам удовольствие?

32. Испытываете ли Вы чувство вины, что контролируете жизнь наркотизирующегося члена семьи?

33. Думаете ли Вы, что если бы член вашей семьи прекратил бы употреблять наркотики, то Ваши другие проблемы были бы решены?

34. Угрожали ли Вы когда-нибудь нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от наркомана таких слов, как "прости меня", "я люблю тебя"?

35. Относились ли Вы когда – либо к людям (детям, сослуживцам, родителям) несправедливо только потому, что злились на кого – то , кто употребляет наркотики?

36. Есть ли у Вас такое чувство, что никто на свете не понимает Ваших трудностей?

37. Приобрели ли Вы какую – нибудь болезнь (эмоциональную, физическую или психическую) в связи с проживанием с человеком, зависимым от психоактивных веществ?

Сумма (количество ответов « да» в колонках «0», «1», «2»)

Подсчет результатов

- подсчитывается сумма положительных ответов под цифрой «2»

- выявляется уровень созависимости в процентном соотношении: уровень созависимости = количеству ответов в колонке «2» x100/ 37

Обсуждение результатов:

1. Каков Ваш уровень созависимости?

2. Выделите в «Шкале созависимости» три пункта, являющиеся для Вас наиболее проблемными.

3. Обсуждение выделенных членами группы пунктов.

4. Информирование «Зависимость и созависимость. Механизмы формирования»

В настоящее время существует множество точек зрения на формирование зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), среди которых присутствуют теории о генетической предрасположенности, о влиянии социального окружения, о психологических механизмах компенсации и т.д.

Наиболее верно оперировать понятием «удовлетворение потребности». Неудовлетворенные (блокированные) потребности являются важными предпосылками для формирования зависимости от наркотиков и алкоголя.

Рассмотрим некоторые механизмы формирования блокировки потребностей

Механизм	Зависимый	Созависимый
<p>Слияние – стирание границ между собой и другими. Препятствует осознанию и выбору наиболее актуальной потребности.</p> <p>Возникает в ситуации, когда родители не готовы принять взросление своего ребенка. Если подросток, находящийся в слиянии с одним из родителей, знакомится с наркотиком, то быстро становится наркозависимым, потому что зависимость – его привычный паттерн поведения.</p>	<p>Сливается со своими ощущениями, мыслями, чувствами, желаниями. Не может отделиться от собственных ощущений и дать оценку своим поступкам, поведению.</p> <p>Внутреннее слияние сопровождается внешним: зависимый идентифицирует себя как часть «наркоманского» окружения, не способен сказать «нет» даже в те редкие моменты, когда решил «завязать», если друзья дают ему наркотик.</p>	<p>Подменяет свои потребности потребностями зависимого, направляет свои усилия на удовлетворение потребностей зависимого родственника.</p> <p>Такое поведение ведет к накоплению психофизического напряжения и возникновению постоянной тревоги.</p>
<p>Интроекция - «проглатывание» информации, усвоение человеком не проверенной на собственном опыте информации. Интроекция возникает в семье, когда родители дают ребенку советы, как ему вести себя в определенных жизненных ситуациях с целью оградить от ситуаций, опасных для жизни и здоровья. Но в мире существует множество ситуаций, которые можно понять только пройдя через них,</p>	<p>Если в компании подростку кто –нибудь скажет, что употребление наркотиков модно и престижно, то он действительно может усвоить эту информацию и начать наркотизироваться.</p> <p>Только испытав на собственном опыте всю тяжесть употребления наркотиков, зависимый может опровергнуть интроект о престижности употребления наркотиков</p>	<p>Используют такой стиль поведения, который подразумевает жертвенность, спасительство, соответствие существующим общественным нормам и стереотипам идеальной матери, жены, отца и т.д.</p> <p>«Я должен, должна» вместо «Я хочу»</p>

<p>испытав на собственном опыте. Это формирует в ребенке инфантильность и привычку ставить мнение окружающих выше собственного.</p>		
<p>Ретрофлексия – это действия, адресованные другому человеку, но совершаемые по отношению к себе. В работе с зависимыми нередко выявляются различные формы подавленной и направленной на себя агрессии, которая первоначально была адресована другому человеку, чаще всего одному из членов семьи. Формируется в детстве, когда ребенок пытается обратиться к родителям за помощью для удовлетворения какой – либо потребности (например, просит родителей приласкать его – потребность в любви), но встречает отказ.</p>	<p>Наркоман сам себе доставляет удовольствие, которое он мог бы получить в отношениях с другими людьми</p>	<p>Сдерживают прямое выражение собственных агрессивных побуждений и эмоциональных переживаний по отношению к людям, страдающим наркозависимостью.</p>
<p>Дефлексия – избегание человеком прямых действий, направленных на удовлетворение собственных потребностей. По большому счету, зависимость – это капитуляция, уход</p>	<p>Наркоман уходит от ответственности, от обязанностей, от конфликтов в семье и в социуме и т.д.</p>	<p>Не удовлетворяют собственные потребности, так как находятся в слиянии со своими наркозависимыми родственниками, свою энергию направляют на решение их проблем. С течением времени у них</p>

человека от реальности в мир фантазий, где ему комфортно и не нужно прилагать много усилий (кроме добычи наркотиков) для испытания этого комфорта		образуется множество незавершенных дел, различных психологических и социальных проблем.
Проекция – человек приписывает окружающим людям свои переживания, мысли и потребности.	Человек, склонный к проецированию, очень зависим от окружающей среды, поэтому, чтобы снизить дискомфорт и напряжение, наркоман употребляет наркотики. Наркотическая эйфория, спроецированная на окружающих людей, дает кратковременное ощущение безопасности внешнего мира, а значит и внутреннее спокойствие и комфорт.	Родственник наркомана «приписывает» ему свои потребности и решает их за него. Это доставляет постоянный дискомфорт зависимому, уйти от которого он пробует, используя различные способы, одним из которых является употребление наркотиков.

Вопросы для самоанализа и обсуждения с членами группы:

Какие механизмы блокировки потребностей Вы наблюдали у зависимого? В каких ситуациях?	Какие механизмы блокировки потребностей свойственны Вам? В каких ситуациях это проявляется?

5. Изменения в жизни семьи

Ведущий предлагает членам группы ответить на вопрос: какие изменения произошли в семье с того момента активного потребления ПАВ Вашим родственником?

Подводя итог высказываниям членов группы, ведущий акцентирует внимание на том, что действия близких станут более эффективными, когда они прекращают попытки излечить зависимость близкого и направляют свои усилия на решение негативных социальных последствий в семье от действий зависимого.

Пример разделения проблемы наркомании на составные части:

Бытовые проблемы	Материальные (финансовые) проблемы	Проблемы во взаимоотношениях	Психологические проблемы членов семьи
Не исполняет обязанности по дому	Крадет ценные вещи из дома	Конфликты и споры с наркозависимым членом семьи	Невозможность планировать свои действия и желания
Не убирает свою комнату, не следит за своими вещами	Крадет деньги	Конфликты и споры между другими членами семьи	Неуверенность в завтрашнем дне
Не моет за собой посуду	Членам семьи приходится возвращать его/её долги соседям, другим кредиторам	Разобщенность членов семьи	Постоянная тревога и страх
Не убирает места общего пользования	Портит имущество	Нарушение семейных традиций и проведения совместных праздников	Нарушение сна
Не выносит мусор	Не оказывает материальной помощи семье	Невозможность принятия дома гостей	Алкоголизм
Не гуляет с собакой	Члены семьи оплачивают лечение	Невозможность быть искренним с коллегами, друзьями	Переедание
Не стирает свое белье	Члены семьи оплачивают адвоката и другие юридические услуги		Трудоголизм
Не помогает в ремонте квартиры	Члены семьи оплачивают реабилитацию		

Ведущий предлагает участникам группы заполнить таблицу, используя примеры собственной семьи:

Ваши примеры разделения проблемы наркомании на составные части

Бытовые проблемы	Материальные (финансовые) проблемы	Проблемы во взаимоотношениях	Психологические проблемы членов семьи

Обсуждение полученной в ходе заполнения таблицы информации.

6. Подведение итогов занятия:

Какая информация была полезна для Вас в данном занятии?

Появилось ли желание пересмотреть свое отношение к проблеме зависимости несовершеннолетнего родственника.

При подготовке использованы материалы:

1. Кулаков С. А. Ваисов С. Б. Руководство по реабилитации наркозависимых. СПб.: Речь, 2006.
2. Кулаков С.А. Руководство по реабилитации аддиктов. Издание 2-е, дополненное Изд-во: ООО ЛитРес, 2018

ЗАНЯТИЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ-СПАСАТЕЛЯ»

автор-составитель Салова О.В., педагог-психолог

Цель: содействие созависимым в распознавании своего отношение к зависимому члену семьи.

Задачи:

- способствовать формированию адекватной самооценки у созависимого,
- создать условия для осознания негативных последствий выбранного стиля «жертвы» и возможного отказа от роли спасателя.

Необходимы условия для проведения занятий:

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование:

Стулья по количеству участников, заранее подготовленные бланки, ручки.

Методические приемы:

информирование, упражнения, рефлексия, групповое обсуждение

Ход занятия

Введение в тему дня

1. Знакомство участников

2. Информирование о личностных особенностях созависимого

Химическая зависимость одного из членов семьи неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. В большинстве семей, в которых проживают больные с химической зависимостью, обнаруживаются осложнения, которые обозначаются термином *созависимость* (со — приставка, указывающая на совместность, сочетаемость действий, состояний).

Созависимыми являются:

- 1) лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;
- 2) лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;
- 3) лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

Основная характеристика созависимых - *низкая самооценка*, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.

Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда их критикуют другие, в этом случае они становятся самоуверенными, негодующими, гневными.

Они говорят себе, что ничего не могут делать как следует из-за боязни сделать ошибку. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные «я должна», «ты должен».

Низкая самооценка движет ими, когда они стремятся помочь другим. Созависимые любят заботиться о других. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу.

Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия (плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, **не удовлетворяют собственных потребностей**).

Спасая зависимого, созависимые лишь способствуют тому, что он продолжает употреблять алкоголь, наркотики и другие ПАВ. Это всего лишь деструктивная форма поведения и для зависимого, и для созависимого.

Созависимые больше отдают, чем получают в ситуациях, связанных с химической зависимостью близкого. Они говорят и думают за него, верят, что могут управлять его чувствами и не спрашивают, чего хочет их близкий. Они решают проблемы другого, а в совместной деятельности (например, ведение домашнего хозяйства) делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

Такая «забота» о зависимом предполагает некомпетентность, беспомощность и неспособность его делать то, что делает за него созависимый близкий. Все это дает основание созависимым чувствовать себя постоянно нужными и незаменимыми.

«Спасая» химически зависимого больного, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием «Драматический треугольник С. Карпмана» или «Треугольник власти».

Треугольник С. Карпмана. Созависимые пытаются спасти других потому, что для них это легче, чем переносить дискомфорт и неловкость, а порой и душевную боль, сталкиваясь с неразрешенными проблемами. Созависимые не говорят: «Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?» Их ответ таков: «Я здесь. Я это сделаю за тебя».

Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда ему надо быть спасателем, то он будет постоянно позволять другим ставить себя в положение жертвы. Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет, за один день можно двадцать раз попеременно побывать в роли *спасателя — преследователя — жертвы*.

Профилактика состояния жертвы заключается в сознательном принятии роли спасателя.

Чувства.

Многие поступки созависимых мотивированы страхом, который является основой развития любой зависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над ребенком, над жизнью и т. д.

Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохого. В таких обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают свой контроль. Они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира.

Помимо страха у созависимых могут преобладать в эмоциональной сфере и другие чувства: *тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость*.

Есть, однако, еще одна характерная особенность эмоциональной сферы — обнуляция чувств (затуманивание, неясность восприятия) либо даже полный отказ от чувств. По мере длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растут переносимость эмоциональной боли и толерантность негативных эмоций. Способствует росту толерантности такой механизм эмоционального обезболивания, как *отказ чувствовать*, потому что чувствовать слишком больно.

Жизнь созависимых протекает так, как будто и не воспринимается всеми чувствами. У них как бы утрачены навыки распознавания, понимания своих чувств. Они слишком поглощены удовлетворением желаний других людей. Созависимые даже думают, что не имеют права на свои чувства, они готовы отречься от своего чувственного опыта.

Кроме того, что созависимые утратили естественную связь со своими чувствами, они еще привыкли к искажению чувств. Они усвоили, что можно испытывать лишь приемлемые чувства. Созависимая мать хочет видеть себя доброй, внимательной, любящей, но на самом деле испытывает чувство негодования по поводу того, что сын (дочь) употребляет ПАВ. В результате ее гнев трансформируется в самоуверенность. Трансформация чувств происходит подсознательно.

Гнев занимает большое место в жизни созависимых. Они чувствуют себя уязвленными, обиженными, рассерженными. Они боятся собственного гнева и гнева других людей. Проявление гнева часто используется для того, чтобы держать на расстоянии от себя того, с кем трудно строить взаимоотношения - «Я сержусь, значит, он уйдет». Созависимые стараются подавить свой гнев, но это не приводит к облегчению, а лишь усугубляет состояние. В связи с этим созависимые могут много плакать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность и насилие. Созависимые считают, что их «заводят», вынуждают злиться, и поэтому они наказывают за это других людей.

Вина и стыд — часто присутствуют в их психологическом состоянии. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких, страдающих химической зависимостью, поскольку у созависимых нет четких границ личности. Стыд может приводить к социальной изоляции, чтобы скрыть «позор семьи», созависимые перестают ходить в гости и приглашать людей к себе.

Негативные чувства в силу своей интенсивности могут генерализовываться и распространяться на других людей, в том числе на специалистов, работающих с семьей. Легко возникает ненависть к себе. Соккрытие стыда, ненависти к себе могут выглядеть как надменность и превосходство (еще одна трансформация чувств).

Отрицание. Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, минимизацию, вытеснение и пр., но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит. Они как будто уговаривают себя в том, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно заняты чем-то, чтобы не думать о главной проблеме. Они легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное совпадает с желаемым. Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости.

Именно отрицание мешает им преодолевать собственные проблемы, попросить помощи, затягивает и усугубляет химическую зависимость у близкого, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в дисфункциональном состоянии.

3. Упражнение «Самооценка»

Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство.

Ведущий предлагает участникам группы разделить лист на две части. В левой части листа участникам группы предлагается написать негативные утверждения о себе, продиктованные чувством стыда. Затем в правой части листа участник пишет утверждения прямо противоположные. Ведущий стимулируя деятельность, предлагает выполнить упражнение механически, как будто составляя грамматический список антонимов. Затем участникам группы предлагается закрыть левую колонку и прочитать только правую колонку, и так не менее 2 подряд.

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас засел стыд с детства, необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказывать новых нелестных определений о нас самих.

Обсуждение полученных результатов

Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

Изменялись или нет ваши чувства во время выполнения упражнения?

Как вы чувствуете себя после неоднократного прочтения позитивных качеств, принимаете ли вы их наличие у себя?

Каково ваше отношение к позитивным качествам в настоящий момент?

Примерный список утверждений о себе

Негативные	Позитивные
Я — глупая	Я — умная
Я — некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я — несовершенная	Я — нормальная, в мире нет совершенства

Можно в группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малой ценности мы отказались действовать в лучших своих интересах.

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие.

2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо не деликатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.

3. Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

При необходимости можно предложить участникам группы воспользоваться следующими позитивными утверждениями:

Я — важный человек для себя.

Я нравлюсь себе такой, какая есть.

Мне нравится, как я делаю...

Я духовно расту каждый день.

Я люблю проводить время с самой собой...

Я могу сделать все, что намечу.

Я всегда готова ставить себе новые цели.

4. Информирование «Психология жертвы»

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы

Сочувствие окружающих, сладостное чувство жалости к самой себе, обвинение других вместо попыток изменить свое положение, власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины, проекция на других причины своих несчастий, осознание себя почти святой, возможность сохранить статус кво, в котором жить хотя и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы

Роль жертвы - самопораженческая роль. Жертвы - в одиночестве, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины и неизбежно переходят в роль обвинителя и преследователя (см. треугольник С. Карпмана). Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков. Мученицы создают те ситуации, которых боятся - ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции. Жертвы рожают жертв.

Избавление от психологии жертвы

Необходимо взять на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь. Перестать обвинять других в своих несчастях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасением других, отказаться от роли спасительницы.

5. Упражнение «Избавление от психологии жертвы» (можно использовать в группе, можно индивидуально)

Ведущий предлагает участникам группы на листочке написать все, за что, как каждый из них несет ответственность в семье, на работе, с друзьями.

Затем подготовить список того, что составляет чью-то ответственность, т.е. членов семьи, сотрудников, друзей. Если у членов семьи есть общая ответственность, например ведение домашнего хозяйства, ведущий предлагает выразить долю каждого в процентах. Возможно, кто – то из участников удивится, как много ответственности он берет на себя и как мало оставляет ее другим.

Ведущий объясняет, что тему ответственности предлагает рассмотреть на следующем занятии.

6. Подведение итогов занятия

Ведущий предлагает участникам группы ответить на вопрос, была ли информация, предложенная на данном занятии, полезна именно для них, поделиться своими впечатлениями от занятия.

При подготовке использованы материалы:

1. Москаленко В.Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании, - М.: Анахарсис, 2008.

ЗАНЯТИЕ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ»

автор-составитель Мельникова И.В., педагог-психолог

Цель: создание условий для осознания членами семьи созависимого персональной ответственности

Задачи:

- способствовать переориентации усилий членов семьи зависимого от стремления контролировать действия зависимого на принятие ответственности за собственное поведение;
- информировать участников группы о технике эффективной коммуникации с зависимым, создать условия для отработки навыка эффективной коммуникации.

Необходимые условия для проведения занятий

Для обеспечения эмоционального благополучия каждого участника в ходе занятия наиболее эффективными являются следующие условия:

- организация партнерского взаимодействия педагога-психолога с участниками группы;
- стимулирование деятельности участников.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, бланки, ручки.

Методические приемы: информирование, групповое обсуждение, рефлексия

Ход занятия

Введение в тему занятия

1. Информирование «За что ответственны родственники зависимого?»

Корнем слова «ответственность» является «ответ». Ответственность предполагает, что человек в состоянии ответить за то, что происходит, предвидеть последствия своих действий и определять в каждой конкретной ситуации, совместимы ли поступки человека с его ценностями.

Основная цель воспитания родителей – передача ребенку ответственности за свои действия, за результат этих действий и, в конечном итоге, за собственную жизнь.

В процессе воспитания родители могут задать себе вопрос: «Что я могу сделать в данной конкретной ситуации, чтобы помочь моему ребенку быть ответственным и способным принимать решения самому?» Это не означает, что родители не должны предпринимать никаких действий для решения ситуации. Но решать необходимо только те проблемы, которые доставляют дискомфорт родителям. Значит, перед тем как действовать, необходимо:

- проанализировать ситуацию,
- выявить проблемы, касающиеся непосредственно созависимых членов семьи.

Примеры:

- Несовершеннолетний поздно ложится спать, всю ночь проводит за компьютером, общаясь в социальных сетях. Наутро испытывает вялость, сонливость. Это сказывается больше на его жизни, чем на жизни родителей. Тем не менее, некоторые моменты влияют и на жизнь родителей: на следующее утро ребенка необходимо разбудить в школу. Подъем – вот то, за что родители должны передать ему ответственность.

- Не учится, не работает, живет дома, как иждивенец. Основная обязанность родителей – предоставить ребенку все необходимое для нормальной жизни. Поэтому родители могут продолжать его кормить, но одеваться и обуваться он должен сам. Если несовершеннолетний хочет выглядеть прилично – ему придется подчиниться требованиям родителей, продолжить учебу или трудоустроиться.

2. Упражнение «Я – сообщения»

Ведущий предлагает родителям – участникам группы :

- выбрать ситуацию взаимодействия с несовершеннолетним (зависимым), которая доставляет наибольший дискомфорт;
- представить, как разворачивается данная ситуация, какие чувства испытывают родители;
- проанализировать ситуацию и подумать, что в ситуации (в поведении родителей в данной ситуации) можно изменить.

Изменить ситуацию можно используя технику «Я – сообщения»:

- Сказать несовершеннолетнему (зависимому) о своих чувствах по поводу его конкретного поступка – **что меня тревожит**. Например, «Я испытываю злость от твоих поздних возвращений домой, не могу долго заснуть, и не выспавшись иду на работу»

- Сказать несовершеннолетнему (зависимому) о своих потребностях – **что я хочу**. Например, «Я хочу, чтобы ты приходил домой не позднее 22 часов и не шумел в квартире, чтобы я могла спокойно спать»

- Сказать несовершеннолетнему (зависимому) о своих действиях – **что вы будете делать**. Например, «Если тебя не будет дома в 22.00, я сообщу об этом факте в полицию. Прошу тебя заранее предупредить любым способом, если будешь задерживаться. Но опоздания больше, чем на полчаса я не принимаю»

- Сказать несовершеннолетнему (зависимому), какое вы имеете право на действие, описанное в предыдущем шаге - **почему я это делаю**

Используя эту технику, родители могут стать последовательными в своих действиях и будут иметь право требовать последовательности от зависимого.

Ведущий разбивает группу на пары: 1 участник выполняет роль зависимого несовершеннолетнего, 2 участник – родителя.

Ведущий предлагает «родителям» высказать свое отношение к выбранной ими ситуации взаимодействия с несовершеннолетним, отреагировать свои чувства, обозначить свои потребности, используя технику «Я – сообщения».

Задача «несовершеннолетних» - внимательно выслушать своих «родителей», прислушаться к своим ощущениям, были ли слова «родителей» обидными, неприемлемыми для них и дать обратную связь своим «родителям». На следующем этапе участники меняются ролями.

Обсуждение

- Трудно ли было выполнять данное упражнение – говорить другому человеку (зависимому несовершеннолетнему) о своих чувствах, желаниях, используя предложенную технику?

- Насколько трудно было определить свое намерение в отношении зависимого?

- Продумать конкретные шаги по защите своих прав?

- Готовы ли вы использовать предложенную технику во взаимодействии со своим несовершеннолетним сыном (дочерью)?

Изменить ситуацию можно осознавая собственные права

3. Информирование о правах созависимых

Часто стремясь помочь зависимому, его родственники своими действиями достигают прямо противоположного эффекта – создают для него комфортные условия для продолжения потребления ПАВ. Близким зависимого необходимо понять, что в помощи больше нуждаются они сами, ведь зависимый все – таки продолжает потреблять ПАВ, удовлетворять свою потребность.

Поэтому родственникам необходимо знать некоторые правила поведения с зависимым.

Прежде всего, необходимо помнить, что каждый родственник – это прежде всего ЧЕЛОВЕК, и только потом мама, папа, бабушка и т.д. И как каждый человек он имеет кроме обязанностей, еще и ПРАВА.

И первое право – жить спокойно в своем доме. Ведь если задуматься, то зачем необходимо членам семьи, чтобы их близкий – зависимый – избавился от своей зависимости. Скорее всего, чтобы им – членам семьи – можно было комфортно жить рядом с ним, чтобы не было постоянной тревоги, сомнений, все ли с ним в порядке, когда он придет домой?

Поэтому специалисты рекомендуют созависимым, в первую очередь, помнить о своих правах и отстаивать их. Именно защита собственных интересов членами семьи зависимого несовершеннолетнего вынуждает его менять свое поведение. Потому что, когда зависимый почувствует, что не может выносить без последствий из дома вещи для их дальнейшей продажи, не может вернуться домой, когда ему вздумается, не может лгать и вымогать деньги у родителей, не может занимать деньги у соседей, зная, что родители вернут долг, не может шантажировать близких, грозя самоубийством и т.д., то ему ничего не остается, как менять свое поведение.

КОГДА МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ, МЫ ВЫНУЖДЕНЫ МЕНЯТЬСЯ САМИ!

Поэтому можно порекомендовать членам семьи зависимого прекратить пытаться изменить, помогать или вылечить зависимого и начать изменяться самим. Вспомнить, что они, прежде всего, люди и имеют свои права.

Можно предложить родителям несовершеннолетнего (зависимого) составить свой список прав, которыми они должны пользоваться в своей семье.

Когда человек осознает свои права, то он избавляется от чувства вины, которое мешает ему защищать себя и свои интересы.

Давайте вместе подумаем над понятиями **права, ответственность и контроль, над иерархией этих понятий.**

Права ассоциируются со свободой – чем больше прав, тем больше свободы. Для того, чтобы родные наделили зависимого большей свободой (например, правом приходить домой позже, самому выбирать друзей и т.д.), нужно, чтобы ему доверяли. Доверие формируется путем длительного наблюдения за стабильным поведением. Стабильное поведение подразумевает ответственность за собственные поступки. Важным проявлением ответственности несовершеннолетнего будет выполнение различных обязанностей (например, возвращаться домой не позднее 21.00) Если в течение месяца (двух) родители наблюдают, что несовершеннолетний выполняет свои обязанности, то они могут расширить его права (например, разрешить возвращаться домой на час позднее - в 22.00)

Расширив права, родители должны наблюдать за тем, как несовершеннолетний распоряжается ими в течение следующего месяца.

При соблюдении правил в течение выбранного периода времени, контроль со временем становится неактуальным и снимается. Но может быть возвращен при нарушении правил.

Итак, чтобы достигнуть определенных прав, несовершеннолетним должен быть ответственным, это приведет к снижению контроля со стороны родителей. И, наоборот, чтобы сформировать ответственное поведение, родители должны осуществлять контроль за поведением несовершеннолетнего, за выполнением им определенных обязанностей и вознаграждать его правами при достижении результата.

Передача ответственности несовершеннолетнему за свои права происходит по правилу: «Не делай за ребенка то, что он может сделать сам».

Страх созависимых родителей потерять контроль за ситуацией (за своим ребенком) толкает их решать проблемы зависимого, излишне контролировать его поведение и таким образом подталкивают его безответственному незрелому поведению.

4. Упражнение «Права»

Ведущий предлагает участникам группы

- составить список собственных прав с учетом конкретной семейной ситуации _____
- список действий, которые необходимо совершить несовершеннолетнему (зависимому), чтобы удовлетворять свои потребности _____

- за какие из перечисленных поступков родители готовы передать ответственность несовершеннолетнему _____

Обсуждение

- Возникали или нет трудности при составлении списка собственных прав? Если да, то какие?

- Возникали или нет трудности, когда вы обдумывали желаемое поведение несовершеннолетнего сына (дочери) с учетом конкретной семейной ситуации? Если да, то какие?

- Готовы вы ли передать ответственность несовершеннолетнему за определенные действия? Если да, то за какие?

- Какие новые для вас мысли возникли в ходе выполнения данного упражнения?

5. Подведение итогов

Ведущий предлагает участникам группы ответить на вопрос, была ли информация, предложенная на данном занятии, полезна именно для них, поделиться своими впечатлениями от занятия.

При подготовке использованы материалы:

1. Желдак И.М. «Искусство быть семьей», МП «Лерокс» Минск, 1998.
2. Кулаков С.А. «На приеме у психолога – подросток».- СПб, 2001.