Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области для

обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» (ОЦДиК)

**Сборник методических рекомендаций**

**для проведения тренингов, занятий, классных часов, встреч с родителями по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними**

г. Калининград

2021

Методические рекомендации подготовлены в рамках выполнения мероприятия государственной программы Калининградской области "Безопасность" в 2021 году, утвержденной постановлением Правительства Калининградской области от 31 декабря 2013 года № 1024 «О государственной программе Калининградской области «Безопасность» (в редакции постановления Правительства Калининградской области от 25 декабря 2015 года № 767).

Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними могут быть полезными в практической работе с подростками, родителями, педагогами. Данные рекомендации составлены педагогами-психологами Государственного автономного учреждения Калининградской области для обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» для педагогов- психологов, социальных педагогов, классных руководителей, учителей.

Актуальность разработки методических рекомендаций вызвана тем, что распространенность употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного воспитания антинаркотической устойчивости обучающихся. Несмотря на намеченные положительные тенденции в развитии общества, мы   живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний.

 В последнее время число детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества, к сожалению, растет. Одной из основных причин являются личностные и семейные проблемы. Государственные проблемы, связанные с кризисом, нестабильностью, переоценкой жизненных ценностей, отсутствием у многих родителей знаний о том, как воспитывать ребенка в изменяющихся условиях, часто становятся причиной детско-родительских конфликтов, неуверенности детей в себе, что может подтолкнуть на путь аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение — форма деструктивного поведения, которая приносит вред самому человеку и обществу. Это уход от реальности посредством изменения своего психического состояния. Средством для этого изменения чаще всего являются курительные смеси, алкоголь, наркотики, и т.д.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в развитии мировоззрения и нравственности, в формировании убеждений, привычек и идеалов. Новообразованием подросткового периода является «чувство взрослости», а также развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, своим способностям и возможностям. В связи с этим появляются потребности чувствовать себя любимыми, сильными, значимыми, чувствовать близость взрослых людей, исследовать окружающий мир и экспериментировать с ним и с собой. Не найдя реализации столь значимых вещей, подростки могут стать «проблемными».

 В целях повышения компетенций специалистов и педагогов в вопросах профилактики зависимостей в образовательной организации и развития системы раннего выявления потребителей психоактивных веществ возникла необходимость в создании данного сборника для педагогов и специалистов субъектов профилактики в работе с подростками.

# Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 5-11классов

 Важнейшим направлением работы всех общеобразовательных учреждений остаётся целенаправленный процесс формирования у обучающихся ценностных нравственных и духовных ориентиров, воспитания чувства полноценности и гражданской позиции, профилактика наркомании среди подростков. Проблема потребления психотропных средств и психоактивных веществ среди подростков в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а именно недопущение вовлечения подрастающего поколения в потребление наркотиков.

 Цели организации и проведения уроков профилактики наркомании:

* систематизировать и актуализировать знания учащихся о здоровом образе жизни;
* формировать активную позицию, направленную на участие молодежи в социально-политической жизни, привлечение к альтернативным формам досуга в противовес наркотической зависимости;
* формировать способность сказать: «Нет», принимать осознанные решения в повседневной жизни и в кризисных жизненных ситуациях;
* формировать основу правовой культуры как необходимости следовать социально одобряемым правовым нормам.

 Единые подходы к проведению урока определены через:

* единую структуру и содержание;
* единообразная образовательная часть.

 При проведении профилактической беседы или урока по профилактике наркомании важно учитывать возрастные, индивидуальные и психологические особенности школьников:

* теоретическая образовательная часть;
* практическая часть с психологическими упражнениями на закрепление материала и формирование поведения социально одобряемого правовым нормам.

 Продуктивной окажется работа с обучающимися в групповом формате с использованием таких форм, как рисунки, коллаж, написание рассказов. Особое внимание следует уделить форме проведения урока. Специалисту следует избегать пассивных форм проведения мероприятия. Необходимо включить всех учащихся класса в активную деятельность.

В основной школе **( 5–6 классы)** универсальный урок может в равной мере решать задачи как познавательного, так и воспитательного характера. Психолого-педагогические особенности обучающихся данной категории детей обусловлены содержанием важного этапа ‒ начала подросткового кризиса (11–13 лет). Поэтому в этот возрастной период рекомендуется использовать технологии проектирования и моделирования в групповом формате: дискуссия (аквариум) в классах, где практиковались подобные формы ранее; мозговой штурм; представление визиток-портретов; обратная связь (рефлексия); социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение; инсценировка; ролевые игры; интерактивные игры.

В **7–8 классах** психолого-педагогические особенности обучающихся обусловлены продолжением подросткового кризиса. В этот период успешная социализация подростка осуществляется, прежде всего, при условии обеспечения для него возможности осознавать и на ценностно-эмоциональном уровне выражать собственное отношение к общекультурным образцам, нормам и закономерностям взаимодействия с окружающим миром. При работе с данной категорией подростков используются те же формы групповой работы (5-6классы).

В старших классах **( 9–11 классы)** методика работы специалиста имеет свои особенности (15–18 лет). Кризис идентичности является нормативным для 15–18 лет. Он необходим для нормального взросления и проявляется в бурном росте самосознания. Меняется отношение к своей личности. Юноша или девушка осознает себя неповторимой, не похожей на других личностью, с собственным миром чувств, мыслей и переживаний, с собственными взглядами и оценками. Желание выделиться среди сверстников, попытки быть оригинальным приводят к стремлению самоутвердиться во внешних формах поведения, в оригинальных суждениях и необычных поступках. Педагог настраивает старшеклассников на более глубокое понимание.

Могут быть выбраны такие формы: дискуссия; диспут; круглый стол; мозговой штурм; социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение; поисковые исследования; практикум.

 Педагогическими и методическими условиями успешного проведения тематических бесед с использованием лекционного материала по профилактике наркомании среди подростков являются:

* использование досугово-культурных и профилактических программ;
* опора на методический материал в данной тематике;
* опора на знания обучающихся, полученные в ходе образовательного процесса в рамках сопряженных дисциплин ‒ обществознание, ОБЖ.
* использование наглядного материала, мультимедийных презентаций из Интернет-ресурсов.

 Каждому специалисту необходимо конструировать свой вариант проведения урока или беседы, ориентируясь на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся класса и на уровень их подготовленности. При этом следует учитывать, что при организации и проведении урока необходимо выдержать структуру (теоретический и практический этап урока), с обязательным включением учащихся в активную деятельность.

 Для создания доброжелательной благоприятной атмосферы специалистам в начале урока необходимо провести упражнения разминки, которые настроят коллектив на хорошее настроение и командную работу.

В заключение мероприятия необходимо использовать формат групповой рефлексии, в рамках которой каждый участник урока выразит свои чувства и отношение к услышанному и увиденному материалу на встрече.

# Материал антинаркотической направленности для

# обучающихся

 «Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг-девиз профилактики.

 Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности. В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни. Болезни бываю разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

 Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить - наркомания. Ее жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Ужена сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% –это молодежь. Эта болезнь социальная (болезнь общества в целом) заразная, нет от нее лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

 Наша задача – знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

 Во всех странах мира предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи, ограбления, являются зачинщиками драк. Наркотическое опьянение – это причина страшных автокатастроф и аварий. Все это – нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

 И важно знать, кроме правоохранительных органов (полиции), каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

 Что такое наркомания? Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

 Наркотик – это химическое (искусственное) вещество (препарат), вызывающий изменение в психике (работа мозга и наши эмоции, чувства) или нечувствительность к боли. Термин наркотик относится к медицине, эти препараты запрещены в употребление без назначения врача. В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, и, используя их, они погибают), и все без исключения эти вещества обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

* цвета кожи (бледный и желтый цвет);
* расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот повышенный аппетит, рвота, желудочные боли);
* температуры тела (лихорадка, высокая температура);
* кровотечение из носа (возможны обмороки);
* покраснение и расширение зрачков глаз;
* медленное заживление ран на теле;
* частые головные боли.

 К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (част становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы),ухудшение памяти и внимания и др. Почему ребенок может начать употреблять наркотик? Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно или другие предложили) или как говорят еще за компанию. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики по просьбе друзей или компании. Но также надо помнить, что некоторые сверстники могут осуществлять давление с помощью таких приемов, как убеждение, подкуп, угроза. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.
2. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье или школе. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Так же в школе или во дворе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.
3. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы незнаем, что делать и испытываем стресс. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

**Классный час**

по профилактике употребления алкоголя и никотина в подростковой среде «Знаю, понимаю, стремлюсь»

 (сочетание приемов специфической и неспецифической профилактики)

Составитель: Багрий М.В., педагог-психолог ОЦДиК

**Целевая аудитория:** обучающиеся 7-11 классов.

**Цель занятия:** обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья для предупреждения употребления психоактивных веществ детьми и подростками;

**Задачи:**

 - развивать умения анализировать свои личные качества;

- способствовать формированию положительного «образа — Я»;

 - способствовать осознанию детьми и подростками ценности своего здоровья;

 -способствовать принятию решения об отказе от употребления психоактивных веществ детьми и подростками;

 - помочь в формировании навыка принятия других обоснованных решений;

**Необходимое оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, малярная лента.

**Пояснения:** представленные упражнения могут применяться в ходе проведения тренинга, работы в малых группах, формате психологического занятия, тематического классного часа.

**Основная часть.**

**1.Упражнение «Знакомство»**. Каждый участник группы пишет на отрезке малярной ленты свое имя, приклеивает на одежду и называет какое-нибудь свое яркое качество (способность, черту характера).

**2.Принятие правил работы.**

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Правила таковы:

- конфиденциальность соблюдается всеми участниками встречи;

- если по каким-то причинам продолжить рассказывать невозможно – «стоп»;

- говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего участника;

- желающий высказаться поднимает руку;

- общение без оценок другим участникам, критика не допускается;

- внесение конструктивных предложений поддерживается;

- отключаем мобильные телефоны.

По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

**3. В ходе беседы просим группу ответить на вопросы:**

1. Существует ли проблема алкоголизма и курения в нашем обществе?

2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши знакомые?

3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

4. Насколько опасна проблема алкоголизма и курения среди молодёжи?

5. Как это может повлиять на развитие общества?

**Комментарии:** Для того, чтобы лучше понимать цели и задачи разговора и осознать величину вреда, который наносит людям употребление алкоголя и никотина, можно кратко рассказать слушателям об этих веществах.

**4. Упражнение «Внешность».**

Цель: исследование образа подростка в состоянии опьянения и закрепление его как отрицательного. Определения своего отношения к этому образу.

Консультант: «Как ты думаешь, хорошо ли выглядит человек в состоянии алкогольного опьянения?»

Лучше представить и описать образ во время беседы помогут вопросы:

1.Что во внешнем образе пьяного человека обращает на себя внимание?

2.Твое отношение к этому образу.

3. Предполагаемое или ранее услышанное отношение твоих родителей к этому образу.

4.Что нужно сделать, чтобы этой ситуации не произошло?

**5. Упражнение «Ценности в нашей жизни».**

Цель: создание мотивации у подростков на участие в профилактических мероприятиях.

Описание: перечислить ценности жизни и записать их на доске, листе бумаги: здоровье, жизнь, семья, любовь, хорошая работа, интересная учеба, материальная обеспеченность, друзья, творчество и т. д. А затем представить, что в жизнь человека приходят алкоголь или наркотики.

Вопрос: Какие из ценностей пострадают первыми, какие будут утрачиваться постепенно? Что управляет зависимым человеком? Каковы перспективы? Обсуждение.

**6. Упражнение "Отказ. Что будет, если…»**

Цель этого упражнения: дать возможность собеседнику посредством соотнесения с личностными особенностями и перспективами ответить на вопрос: «Что произойдет, если я откажу друзьям составить компанию в употреблении вредного вещества?»

|  |  |
| --- | --- |
| Минусы | Плюсы |
| -обижу друзей-сужается круг общения- больше не предложат- не так посмотрят- буду «белой вороной»- могу вызвать агрессию - не узнаю новости- лишу себя веселья- не о чем будет вспомнить- буду скованным- одиноко- не модный, не в тренде | - займусь своими делами- не «попаду в приключения»- хорошее здоровье- уважение других + самоуважение- не будет наказаний от родителей- сохраню хорошие отношения с родителями- не будет стыдно- сохраню репутацию- сохраню контроль за ситуацией- не скажу лишнего- буду ЗОЖ, в тренде- сохраню деньги- не вызовет директор, КДН- не нарушу закон- будут здоровые дети- можно водить машину- не поставят на учет к психиатру-наркологу- найду новых друзей по интересам |

При обсуждении ответов важно, чтобы «плюсов» было больше, чем «минусов».

**7. «Правила конструктивного отказа».** В беседе с подростком выясним, умеет ли он отвечать отказом на сомнительные/неприятные/ ему ненужные предложения?

Учимся говорить **НЕТ**. Есть несколько важных правил, давай с ними познакомимся:

Информирование группы.

1. Сообщение о своих чувствах и намерениях (планы).

2. Сообщение об уважении чувств партнера (я вижу, что тебе…)

3. Аргумент отказа должен быть весомый (говорим коротко, ясно, уверенно) – «Я занимаюсь спортом», «Мне к врачу», «Я за рулем», т.е не дать возможности уговаривать.

4. Говорим так, чтобы не вызвать агрессию (вежливо).

5. В отношении предложения о **наркотиках**, наилучший отказ – телесный: отвернуться, уйти. **Ответить категорически «нет» и уйти**. В случае длительного культурного отказывания есть вероятность, что собеседник, дилер найдет «струны» для психологического воздействия, за которые будет «тянуть».

**8. Вопрос к группе:** О чем важно задуматься, когда вы находитесь в ситуации выбора?

**Комментарии ведущего: Факторы помощи** - самоуважение, критичность мышления.

Задай себе следующие вопросы:

-Где я?

- Зачем я здесь?

- Кому это нужно?

- Хорошо ли это?

- Полезно ли это?

- Законно ли это?

**Ведущий:** Мы понимаем, что при употреблении ПАВ страдают все ценностные составляющие нашей жизни. Самое первое, что попадает под удар – это здоровье. Рассмотрим понятие «здоровье», дадим ему характеристику: **здоровье** - следует рассматривать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Важны принципы здорового образа жизни.

Итак, **здоровье** — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи**.**

**Сложное определение? Здоровье – это очень хрупко, это легко разрушить!**

Здоровый образ жизни – понятие сложное. Оно очень близко к подходу о **разумном образе жизни**. Здесь предполагается осознание причин, содержания, последствий поступков, взрослое и ответственное отношение к тому, как я обхожусь со своей жизнью и своим здоровьем. Какие вопросы самому себе можно задать:

- Что я делаю для укрепления своих сил и здоровья, а чего не делаю никогда?

- Что происходит со мной на самом деле?

- Могу ли я что-то изменить в своей жизни и каким образом?

Нет единого правильного рецепта для всех людей (иначе было бы очень просто жить…)

Мы можем осознать свои персональные стратегии и выборы, получить поддержку!

**9. Мозговой штурм. Составляющие ЗУС -** Здоровых Убежденных, Сильных - это секреты здоровья, его структурные компоненты. Попробуйте ответить, что входит в понятия:

Питание (пищевое поведение)

Движение (физическая нагрузка)

Навыки, привычки (отслеживание поведенческих автоматизмов)

Интеллект (интеллектуальная нагрузка)

Медицина (отношения к медицине и лечению)

Эмоции (способность выражать и понимать свои чувства)

Режим (выстраивание отношений со временем, чередование труда и отдыха)

Гигиена (уход за телом, качеством окружающей среды, одеждой)

**Ведущий:** Сейчас я предложу вам вопросы, подберите как можно больше вариантов ответов, сформулируйте и выразите свою позицию:

(вопросы напечатаны на карточках)

Расскажи, что ты думаешь о том, каким должно быть безопасное для здоровья помещение.

Расскажи, что ты думаешь о полезных гигиенических процедурах.

Поделись, расскажи о себе: выбирая одежду, какую ткань ты предпочитаешь?

Найди тех, кто любит пылесосить. И тех, кто не любит – тоже.

Поразмышляй о фразе: Чищеные ботинки в два раза быстрее ходят.

Поразмышляй о фразе: Порядок бережет время.

Найди тех, кто осознанно отказывается от лифта и эскалатора.

Найди тех, кто когда-либо посещал спортивные секции.

Расскажи, что ты думаешь о видах спорта, полезных для здоровья детей.

Расскажи, что ты думаешь о том, что книги делятся на полезные и нет.

Расскажи об интеллектуальных занятиях, которыми можно заниматься помимо учебы.

Поразмышляй о фразе «Век живи – век учись»

Расскажи, что ты думаешь о том, что в разное время суток нужно есть разную еду.

Расскажи, что ты думаешь о питьевом режиме, нужен ли он? Если да, то для чего?

Расскажи, как ты думаешь, какая бытовая привычка наиболее опасна для здоровья?

Расскажи, как ты относишься к высказыванию: «Алкоголизм и курение – не дурная привычка, а болезнь».

Поделись, расскажи о себе. Если бы в сутках стало 23 часа, от чего бы ты отказался?

Поделись, расскажи о себе. Если бы в сутках стало 25 часов, на что бы ты потратил дополнительный час?

Найди тех, у кого распланирована вся следующая неделя. Подумай, для чего это нужно?

Расскажи, что ты думаешь о влиянии недосыпания на здоровье.

**Комментарии.** Как мы с вами увидели, спектр вопросов очень широк. Я рекомендую вам подходить к вопросам своего образа жизни, здоровья максимально осознано и бережно.

**10. Упражнение «Я забочусь о здоровье».**

Цель: расширение спектра представлений о способах заботы и сохранения здоровья.

Возможно подростку понадобиться время для обдумывания. Перечисляем различные способы заботы о здоровье. Ведущий в случае необходимости комментирует высказывания группы, оказывает поддержку.

!!! Важно – кроме мер по физической подготовке (спорт, бассейн, подвижные игры) выделить: интеллектуальный труд, общественная работа, советы психолога, помощь друга и т.д.

**Таким образом,** в беседе с группой мы переходим от непосредственного воздействия вредных привычек на организм человека к сохранению здоровья, затронув как внешние мотивы, коммуникацию, так и личные убеждения, взгляды, модели поведения.

Кратко остановимся на ресурсах личности. Ресурсы - «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.

**11. Работа в группе:** Приведите примеры возможных внутренних и внешних ресурсов. Что и кто вам поможет в случае возникновения трудной ситуации, проблемы выбора и т.д.?

Записываем на доске/флип-чате

|  |  |
| --- | --- |
| **Внутренние ресурсы:** | **Внешние ресурсы:** |
| - инстинкт самосохранения, - интеллект, - социальный опыт,*-* коммуникативный потенциал,*-*позитивный опыт решения проблем. | - поддержка семьи и друзей,*-* стабильная учеба, работа,*-* приверженность религии,*-*устойчивое материальное положение, -медицинская помощь, индивидуальная психотерапевтическая помощь (программа коррекционной помощи). |

**Завершение работы:** подведение итогов занятия.

Описание: участники отвечают на вопросы:

- Было ли интересно на нашей встрече?

* Что нового произошло за время занятия?
* Какие выводы можно сделать по итогам встречи?

**Резюме ведущего:** Помните, что источники радости очень разнообразны – искусство, спорт, наука, природа, творческое участие в домашней и общественной жизни. В жизни есть важные ценности – смелость, справедливость, благородство, альтруизм, достоинство. Помните, что вы являетесь примером для своих друзей, членов семьи. Берегите себя и своих близких!

 **Литература:**

1. Игра-диалог Созвездие ЗУС. Ушакова Т.О., М., Генезис, 2020.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг [Текст] / Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,2004.
3. Кривцова, С.В. Практическое руководство для школьного психолога. Е.А. Мухаматулина .- М.,1997.
4. Крыжановская, Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации .Л.М. Крыжановская. - М., 2005.
5. Леванова, Е.А. Готовясь работать с подростками. М., 2009.

 Приложение 1.

Карточки для упражнения 9.

|  |  |
| --- | --- |
| **Расскажи, что ты думаешь о том, каким должно быть безопасное для здоровья помещение.** | **Поделись, расскажи о себе: выбирая одежду, какую ткань ты предпочитаешь?** |
| **Расскажи, что ты думаешь о полезных гигиенических процедурах.** | **Найди тех, кто любит пылесосить. И тех, кто не любит – тоже.** |
| **Поразмышляй о фразе: Чищеные ботинки в два раза быстрее ходят.** | **Поразмышляй о фразе: Порядок бережет время.** |
| **Найди тех, кто осознанно отказывается от лифта и эскалатора.** | **Найди тех, кто когда-либо посещал спортивные секции.** |
| **Расскажи, что ты думаешь о том, что книги делятся на полезные и нет.** | **Расскажи, что ты думаешь о видах спорта, полезных для здоровья детей.** |
| **Расскажи об интеллектуальных занятиях, которыми можно заниматься помимо учебы.** | **Поразмышляй о фразе** **«Век живи – век учись»** |
| **Расскажи, что ты думаешь о том, что в разное время суток нужно есть разную еду.** | **Расскажи, что ты думаешь о питьевом режиме, нужен ли он? Если да, то для чего?** |
| **Расскажи, как ты думаешь, какая бытовая привычка наиболее опасна для здоровья?** | **Расскажи, как ты относишься к высказыванию: «Алкоголизм и курение – не дурная привычка, а болезнь».** |
| **Поделись, расскажи о себе. Если бы в сутках стало 23 часа, от чего бы ты отказался?** | **Поделись, расскажи о себе. Если бы в сутках стало 25 часов, на что бы ты потратил дополнительный час?** |
| **Найди тех, у кого распланирована вся следующая неделя. Подумай, для чего это нужно?** | **Расскажи, что ты думаешь о влиянии недосыпания на здоровье.** |

**Психологический тренинг по профилактике**

**употребления психоактивных веществ несовершеннолетними**

**«Все в твоих руках»**

Составитель: Евсеева Е.В., педагог-психолог ОЦДиК

**Цель:**формирование ответственного отношения к своей жизни.

**Задачи:** 1.Помочь сформировать активную жизненную позицию.
2. Способствовать жизненному самоопределению и социальной адаптации.

**1. Введение в тему.** Добрый день. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о своем будущем. Каждый человек в какой-то момент задумывается над тем, какой будет его дальнейшая жизнь. Какие ценности для него важны, какие перспективы его ожидают, и делает выбор: либо это – здоровье, разум, ощущение радости жизни, либо страдания, боль, бессмысленное существование.

Как вы понимаете название нашего тренинга: «Все в твоих руках»?

Обсуждение.

На тренинге нам нужно соблюдать некоторые правила.

1. Не перебивать говорящего.
2. Уважать мнение друг друга.
3. Вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой.

**2. Знакомство.** Для того, чтобы наша встреча была интересной и познавательной, предлагаю познакомиться. Но сделать это нужно не совсем обычно. Назовите свое имя, блюдо на первую букву своего имени и город. Например, *Полина-пицца-Прага.*

1. **Упражнение «Настроение».** Все мы живем среди людей. И наше настроение часто зависит от других людей. Оно может стать хорошим, замечательным, отличным. И наоборот, скверным, плаксивым, раздражительным.

Почему так происходит?

Обсуждение. Ребята, перед вами чистые листочки, я предлагаю написать список настроений. В один столбик написать, что вы чувствуете, когда у вас хорошее настроение, во второй, что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение. Напротив каждого утверждения напишите, что вы обычно предпринимаете, чтобы улучшить своё настроение и что могут применить для его ещё большего улучшения.

Обсуждение. В жизни существует много вещей, на которые мы особо не обращаем внимания, не считая их опасными. Они могут испортить отношения с другими людьми, ухудшить характер, нанести психологический и физический ущерб. Какие опасности подстерегают подростка в обществе.

Обсуждение. Однако не только общество служит источником опасностей для подростка, но и его собственное поведение, часто неуправляемое и импульсивное, самонадеянное, неоправданное, выступает источником риска для себя и окружающих людей.

1. **Упражнение «Сюрприз».** Перед вами коробка. Там лежит то, что нельзя. Категорически нельзя. Затем он предлагает каждому проявить себя как-нибудь в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая своё отношение мимикой и жестами; они могут подходить к шкатулке, брать её в руки и заглянуть внутрь – каждый поступает, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, без объяснений. (Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям).

Обсуждение. Часто бывает, что наша жизнь зависит не только от наших собственных привычек, убеждений. Человек живет среди людей. Каждый из нас от рождения принадлежит к какой-либо группе: семья, класс, друзья, футбольная команда и т.д. находясь в группе, человек ведет себя несколько по-иному, чем в одиночку.

1. **Упражнение «Шкатулка».** Я предлагаю вам, почувствовать, как общественное мнение может влиять на ваше поведение. Перед вами шкатулка, мы не знаем, что находится внутри. Один из вас будет находиться возле нее, остальные разделятся на две команды. Задача первой команды отговаривать участника от того, чтобы он заглянул в шкатулку, а вторая команда наоборот, должна уговаривать, чтобы он наоборот заглянул в нее.

Обсуждение. (Участники высказывают свое мнение об игре, кому было легче противостоять мнению большинства, а кто поддался и не смог устоять от соблазна, чтобы не заглянуть в коробку).

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п., называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, т. к. человек обычно стремится быть членом какой-либо группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Мы довольно часто не можем противостоять групповому давлению и давлению одного человека, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Получается, что это не наше решение, на самом деле, а нами помыкают другие люди. Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются оказать давление и уметь противостоять ему. Для того, чтобы принимать собственные решения, а не навязанные другим человеком или группой людей. В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказываться или соглашаться. Приведите примеры, когда вас просили или принуждали что-либо сделать, вы не хотели выполнять эту просьбу, но согласились.

Что вы чувствовали? Обсуждение.

1. **Умей сказать: «Нет».** Есть такое маленькое слово «Нет!», но как бывает порой не просто его произнести. Почему? Чего мы боимся? Обидеть просящего? Показаться черствым и подлым по отношению к нему? Стать отвергнутым? Потерять симпатии окружающих? Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет». Сколько раз вам, иногда даже во вред себе и своим близким, приходилось выполнять чужие поручения, выполнять работу за других, общаться с неприятными людьми? Сколько было случаев, когда близкие, друзья и коллеги просто «садились вам на шею»? Сколько раз вы чувствовали себя несчастными только лишь потому, что не смогли отказать, не смогли, постеснялись или побоялись сказать «Нет»? В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придаёт мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал. Если вы не умеете говорить «нет», то другим людям будет нетрудно манипулировать вами, заставлять вас делать так, как нужно им. Часто возникают ситуации, при которых отказ более человечнее по отношению к окружающим, чем тщетные усилия выполнить их желания.
2. **Упражнение«Отказ от нежелательного действия».** Давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению. Пусть в круг выйдет доброволец, а все в группе по очереди будут стараться убедить его сделать то действие, которое я назову. Задача добровольца – прибегать к различным способам отказа и суметь противостоять групповому давлению.

Ситуации:

1. Уехать с друзьями на дачу кого – то из них, не имея возможности позвонить оттуда домой;
2. Принять участие в рискованном мероприятии (например, прыгнуть с моста в реку).
3. Сесть в машину к незнакомому человеку.
4. Взять от незнакомца пакет и передать кому-то.
5. Проникнуть в чужое помещение в отсутствие хозяев.
6. Друг просит взять у ваших родителей тайком деньги.

(Можно дать возможность участникам взять примеры из личного опыта)

Обсуждение.

В завершении нашей встречи предлагаю послушать притчу.

 Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое - выпущу ее».

И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках - живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

**Заключение**. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее. Все в ваших руках!

Подводя итог, прошу вас по очереди сказать одним словом ваши ощущения после нашего занятия.

Обсуждение. Благодарю всех за участие!

**Тренинг для подростков "Я выбираю здоровый образ жизни!"**

Составитель: Луговская Ю.В. педагог-психолог ОЦДиК

***Цель:*** расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; ***Задачи:*** показать значимость здоровья для каждого учащегося; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение подростков.
***Оборудование:*** доска, мел, анкета-викторина, лист с изображением человека, бумага.

***Целевая аудитория:***  учащиеся 7 классов.

**І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** Я рада приветствовать вас на занятии-тренинге, который позволит нам пообщаться на тему «Здоровье».
**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

 **Упражнение «Ассоциации».** Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. И так, здоровье для вас – это…Существует более 200 определений, что такое здоровье…  В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

 **Работа в группах** с карточками (изучить что такое физическое здоровье и его критерии, психическое и его критерии, социальное - и его критерии).

 ***1 группа - Физическое здоровье-*** связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов. Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

 **2 группа** - Под ***психическим здоровьем*** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации. На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

 **3 группа-** ***Социальное здоровье человека***– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях. Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.  Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям

 Вывод: итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

**Упражнение «Что формирует здоровье?»**

Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

 Какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записаны, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;

- уровень медицинского обеспечения - 10%;

- экология - 20%;

- образ жизни - 50%.

*Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.*

Чем здоровый человек отличается от нездорового? *(Ответы участников)*

слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, стройный, сильный, румяный, подтянутый.

Давайте попробуем изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

**Упражнение «Модель здорового человека»** – деление на группы и изображение на листах бумаги.

**Упражнение «Пути здорового образа жизни»**

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья. Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни». Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?». Участники по группам создают модели здорового человека (выходят и защищают свои проекты).
Обсуждение. Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно?  *(Ответы участников).* Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.
**Упражнение «Верю-неверю».**

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

**Упражнение «Я и моя забота о здоровье**» (анкета индивидуально)

*оценить себя по 5 бальной системе*

Вывод: Кто может с уверенностью сказать о себе «Я веду здоровый образ жизни…»

**Упражнение «Вопрос-ответ».** Деление на команды, командам будет задано по 10 вопросов, на которые надо дать краткие ответы на карточках. Время обдумывания ответа – 30 секунд. После слов ведущего «Время» - команды поднимают карточки с ответами. Ведущий произносит правильный ответ. Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.

**1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?**

а) ВXVI веке испанцами из Америки;

б) ВXVIIкитайцами;

в) ВXVIIIвеке англичанами из Индии.

**2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**

а) Сигареты с фильтром;

б) сигареты с низким содержанием никотина;

в) нет.

***3. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?***

а) 20-30;

б)200-300;

в) свыше 3000.

**4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**

а) Не более 20 %;

б) 40 %;

в) 100%.

**5. Как влияет курение на работу сердца?**

а) Замедляет его работу;

б) заставляет учащенно биться;

в) не влияет.

**6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**

а) Аллергия;

б) Рак легкого;

в) Гастрит.

**7. Что происходит с физическими возможностями человека?**

а) Они повышаются;

б) они не меняются;

в) они понижаются.

**8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см 3 табачного дыма?**

а) До 3 миллионов;

б) До 10 000 миллионов;

в) До 1000.

**9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа ку­рения?**

а) Стаж не имеет значения;

б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;

в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.

**10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**

а) Курить никогда не было модно;

б) курить модно;

в) мода на курение в большинстве стран прошла.

**11. Что такое пассивное курение?**

а) Нахождение в помещении, где курят;

б) когда куришь за компанию;

в) когда не затягиваешься сигаретой.

**12. Что вреднее?**

а) Дым от сигареты;

б) дым от газовой горелки;

в) выхлопные газы.

**13. Какие профессии менее доступны для курящих?**

а) Профессиональны спортсмен;

б) Токарь;

в) врач.

**14. При каком царе табак появился в России?**

а) При Иване Грозном;

б) При Екатерине II;

в) При Петре I.

**15. Какой русский царь ввел запрет на курение?**

а) Алексей Михайлович;

б) Петр I;

в) Екатерина II.

**16. Как курение влияет на вес человека?**

а) Снижает его;

б) повышает его;

в) не изменяет его.

**17. Основное действие угарного газа?**

а) Кислородное голодание в крови;

б) Вызывает кашель;

в) влияет на работу печени.

**18. Насколько меньше живут женщины, мужья которых курят?**

а) На 4 года;

б) На 10 лет;

в) На 15 лет.

**19. Как часто в нашей стране курят взрослые мужчины?**

а) 10%;

б) 30%;

в) Около 50%.

**20. Много ли мужчин осуждают курение женщин?**

а) 10-20%;

б) 40-60%;

в) более 80%.

**21. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?**

а) На 1-2 года;

б) На 5-6 лет;

в) На 8 лет и более.

**22. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить ку­рить?**

а) 25 %;

б) 65 %;

в) 85 %

**10 13. У кого наибольшая зависимость от табака?**

а) У тех, кто начал курить до 20 лет;

б) у тех, кто начал курить после 20 лет;

в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

**Упражнение «Задача».** Арифметическая задача:сердце нормального тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 15 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки? После того как школьники дадут правильный ответ, объясните им, что из-за того, что сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, оно больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

**Упражнение «Рисунок – на что влияет курение».** Детям раздаются листы с изображением человека (контур). Ребята подписывают на макете, как курение влияет на человека.

**Упражнение «Почему подростки курят?».** Обсуждение наиболее распространенных мотивов курения.

Почему подростки начинают курить?

- из любопытства;

- чтобы казаться взрослее;

- за компанию;

- чтобы похудеть;

- потому что это модно.

Задача ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать мифы, которые возникают у ребят.

**Упражнение «Суд над курением – за и против».** Отработка умения сформулировать свое суждение и обосновать при помощи фактов; отработка умения правильно оценивать распространенные мифы о курении. Два добровольца выходят к доске, разделенной на две половины, и записывают на одной половине аргументы «за» курение, а на другой – «против». Ребята высказывают различные мнения о курении. Чтобы уравновесить высказывания «за» и «против», мы чередуем их. Такая работа занимает примерно 20 минут. Оставшееся время мы комментируем каждый аргумент с научной точки зрения, не связывая каждое из обсуждаемых положений с конкретным студентом, который его высказал. Задача ведущего заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы «за» курение и подтвердить аргументы «против».

**Упражнение «Стена вредных привычек».**

Что мешает нам вести здоровый образ жизни? *(Ответы участников)* На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку. А что же такое привычка? *(Ответы участников)*
Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры - кирпичики, запишите на них эти привычки. Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека.
На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья.

Для чего так важно человеку быть здоровым*? Обсуждение.*

**ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

**1. Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках» (притча).**
 В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» – был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!».

**2. Упражнение «СМСка».** Ведущий: «Нет ничего дороже Здоровья, будете ли вы здоровы, зависит от каждого из вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС – сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». **Мораль такова:** ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.
Здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

 - На столах у каждого листы с обратной связью (ребята должны заполнить).

 - Надеюсь сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Всем спасибо за работу!

**Анкета «Обратная связь»**

1. Имя участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Степень включенности: 12345678910

4. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Занятие-тренинг**

 **для обучающихся 7-8 классов образовательных организаций по профилактике употребления ПАВ «Наш выбор -здоровье!»**

составитель Безручкина О.В., педагог-психолог ОЦДиК

**Цель:** формирование положительного образа будущего, навыков ответственного поведения свободного от употребления алкоголя.

**Задачи:**

-формирование негативного отношения к употреблению алкоголя и мотивирование подростков к поддержанию здорового образа жизни, заботе о своем здоровье

-развитие навыков ответственного поведения, осознанного отношения к своему будущему

-воспитание уважительного отношения к своим сверстникам.

**Оборудование:**цветные карточки; бланки «Перспективы человека, страдающего зависимостью», см. Приложение 1.; карандаши, фломастеры, маркеры; белые листы бумаги, скотч, доска с проектором, мел; диск с медитативной музыкой, проигрыватель, колонки.

**Ход занятия.**

**I. Вводная часть.** Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки, рассаживаясь в круг.

**Представление ведущего**:

-Здравствуйте! Ведущий называет свое имя и отчество, дает краткую информацию о себе.

-В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это употребление алкоголя людьми, в том числе и подростками. Сегодня мы об этом поговорим. Тема нашего занятия будет звучать так: «Наш выбор -здоровье!».

**-Визитка. Установление правил.**

-По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

**-Правила занятия:**

-Смотреть на того, к кому ты обращаешься;

-Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;

-Говорить по одному;

-Уважать чужое мнение;

-Внимательно слушать, когда говорят другие;

-Говорите искренне.

-Эти правила обязательны для всех участников и для нас в том числе.

-Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

**2. Упражнение «Дирижёр оркестра»**

Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижера оркестра).

**II. Основная часть.**

**1. Упражнение «Марионетка»**

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

-Прошу сесть за столы по цвету карточек.

***Обсуждение:***

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?

- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?

- Хотелось ли что-либо сделать самому?

- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

**2. Упражнение «Зависимость – независимость»**

-Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость». Ответы ребят фиксируются на доске.

-Подберите синонимы к слову «независимость».

Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

-Какие слова вызывают больше позитива?

**Ведущий:**

- В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Давайте попробуем разобраться в причинах употребления алкоголя, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске)

Наиболее типичные ответы:

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

**3. Упражнение «Перспективы человека, страдающего зависимостью»**

Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк «Перспективы человека, страдающего зависимостью», см. Приложение 1.

-К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу«Перспективы человека, страдающего зависимостью».

Обсуждение полученного опыта работы в группе.

**4. Практическое задание «Создание образа зависимого человека».**

**Ведущий:**

-Заполнение таблиц «Перспективы человека, страдающего зависимостью» помогут вам в выполнении следующего задания.

-В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

- Как он выглядит;

- Как сложилась семейная жизнь и карьера;

- Каковы его жизненные перспективы и.т.д.

-Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?

-Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

(образы крепятся к доске и группы защищают проекты)

**Ведущий:**

Люди, употребляющие алкоголь болезненно выглядят, их не держатся на работе, у них очень негативный жизненный сценарий.

**5.Упражнение** «**Создание образа успешного человека»**

**Введение в образ.** (Звучит медитативная музыка):

-Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза

-Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

2-я часть упражнения:

- Представьте себе , что Вас пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике зависимого поведения, и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы им быть успешными в жизни, самим отвечать за свои поступки.

**6. Итог занятия.** Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу, передавая игрушку.

**Ритуал прощания.** В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

-Ведущий благодарит участников. «Вы творческие, активные, жизнерадостные. Есть полная надежда, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор!».

**Список литературы:**

1. *Александровская Э.М.* Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. *Вачков И.В.*Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
3. *Родионов В.А.*и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
4. *Соловов А.В.*Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.
5. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.

Приложение 1.

**Таблица «Перспективы человека, страдающего зависимостью»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | всегда | часто | редко |
| 1.Ухудшение здоровья |  |  |  |
| 2.Потеря доверительных отношений с родителями |  |  |  |
| 3.Потеря друзей |  |  |  |
| 4.Уголовная ответственность |  |  |  |
| 5.Физическая зависимость |  |  |  |
| 6.Снижение успехов в школе |  |  |  |
| 7.Потеря возможности учиться, работать |  |  |  |
| 8.Денежные проблемы |  |  |  |
| 9.Контакт с криминальным миром |  |  |  |
| 10.Духовная бедность, узость интересов |  |  |  |
| 11.Использование сильных наркотиков |  |  |  |
| 12.Преждевременная смерть |  |  |  |

**«Организация работы по профилактике употребления алкоголя несовершеннолетними»**

Семинар с элементами тренинга для педагогов, классных руководителей образовательных организаций

Составитель: Безручкина О.В., педагог-психолог ОЦДиК

**Цель:** Совершенствование компетенций педагогов в осуществлении профилактической работы по предотвращению употребления алкоголя несовершеннолетними.

**Задачи:**

* Повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике;
* Расширение информационного поля в контексте проблемы
* Формирование ценностного отношения к физическому и психическому здоровью детей и подростков.
* Формирование профессиональной компетентности педагогов к применению приемов неспецифической профилактики в работе с несовершеннолетними.

**Материалы:** карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором; черная ткань 1м Х 1м, набор клубков разного цвета, музыкальный центр.

**I. Вводная часть**

**1.Знакомство участников семинара с темой и целью семинара.**

 В последние годы мы наблюдаем значительный рост употребления психоактивных веществ. Темп распространения в нашей стране заставляют опасаться за здоровье молодежи. Приобщение подростков к алкоголю наблюдается в среднем в 13-14 лет, и, как правило, происходит либо в семье, либо среди сверстников. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Знания подростков о влиянии алкоголя на организм человека являются общими и поверхностными.  Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с алкоголем, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. В ходе нашей совместной работы каждый из Вас получит возможность расширить представления о современных подходах профилактики и формировании навыков здорового образа жизни у подростков.

**2.Упражнение «Приветствие**». Каждый из участников тренинга (по кругу) называет свое имя, добавляя к нему тот предмет, животное, явление и т.д., с которым он себя ассоциирует. Остальные, называя свое имя, повторяют предыдущие.

**3**. **Принятие правил.**

* **Общение по принципу “здесь и теперь”**

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

* **Конфиденциальность**

Все, что происходит во время семинара, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.

* **Я- высказывания**

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

* **Искренность**

Во время семинара говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

* **Уважение к говорящему**

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

* **Не опаздывать. Отключать мобильные телефоны.**

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь.

**4. Мини-лекция «Основные методы профилактики подросткового алкоголизма».** Алкоголизация несовершеннолетних и, как следствие, подростковый алкоголизм вносят серьезные изменения деструктивного характера в современное общество и являются угрозой для сохранения здорового населения. В решение данной проблемы вовлечено все мировое сообщество, так как тенденции омоложения группы, употребляющих алкоголь, и снижения возраста первого алкогольного опыта характерны для большинства стран мира. Подростки, переживающие трудности, связанные с переходным возрастом и различными психическими и физиологическими изменениями, являются той группой, для которой свойственно приобщение к различным зависимостям, в том числе и алкогольной.

Рост употребления спиртных напитков в молодежной среде имеет ряд причин. Одной из основных причин является слабая пропаганда против злоупотребления алкоголя со стороны государства, общественных движений, социально-медицинских учреждений. Профилактика этой проблемы должна быть выдвинута на первый план. «В социальной работе очень важно, чтобы не только повышалась требовательность к каждому человеку за состояние его здоровья, велась активная борьба против употребления алкоголя, курения, физической пассивности людей, но и осуществлялась целенаправленная пропаганда здорового образа жизни» (Гулина, А.М. Словарь-справочник по социальной работе.2008). Запреты и ограничения, конечно, могут сыграть какую-то роль в уменьшении роста зависимости, однако главные усилия должны быть направлены на формирование в каждом члене общества внутренних убеждений о вреде алкоголя и добровольном отказе от его употребления. Так как проблема подросткового алкоголизма для нашего общества не нова, существует множество различных профилактических программ, которые осуществляются на базе общеобразовательных учреждений. Школа – место, которое наиболее часто и плотно контактирует с подростками, потому именно там профилактические меры необходимы. Профилактика - это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Существует несколько подходов в профилактике алкоголизма:

* Информационный подход. Его цель – предоставить подростку правдивую информацию в виде фактов о вреде алкоголя для организма и о последствиях злоупотребления алкоголем. Специалисты, информируя подростка, используют статистические данные об алкогольной ситуации в России и в мире, приводят различные примеры из реальной жизни того, как алкоголь изменяет личность и влияет на ее дальнейшую судьбу.
* Личностный подход. Цель данного подхода – с помощью разнообразных тренингов и занятий воспитать личность, способную противостоять стрессовым ситуациям, разрешать возникающие проблемы, принимать ответственные решения. Согласно этому подходу, «сильная» личность не прибегнет к употреблению алкоголя.
* Социальный подход. Этот подход напрямую связан с экологическим подходом: семья, окружающие люди, социальные факторы и все общество в целом способны напрямую влиять на человека, его установки и, соответственно, поведение. Цель подхода – научить подростка более самостоятельному поведению, то есть подросток должен противостоять общественному давлению, уметь отказывать и отказываться. Развитие навыков разрешения проблем, поиска социальной поддержки, отказа от психоактивного вещества.
* Досуговый подход. Сущность подхода состоит в том, что подросток, занятый деятельностью, которая ему интересна и приносит удовольствие, вызывает положительные эмоции, будет тратить свою энергию и время именно на эту деятельность, а не на употребление алкогольных напитков. Правильно организованный досуг подростка – залог его нравственного, физического и психического здоровья.
* Подход здорового образа жизни. Такой подход связан с обучением подростков ответственно относиться к своему здоровью, противостоять всему (в том числе и алкоголю), что может негативно отразиться на нем.

 В качестве профилактических мероприятий обычно выбираются тренинги, беседы, в ходе которых обсуждается само явление алкогольной зависимости и выявляется отношение современных подростков к нему. Самым сложным, по словам специалистов, работающих в подростково-молодежных центрах, является выстраивание таких доверительных отношений, в которых подростки могут полностью открыться, поделиться уже имеющимся у них опытом по данной проблеме.

**5. Работа в мини- группах «Причины и последствия употребления алкоголя подростками».** Участники объединяются в 3-4 команды, каждая из которых готовит свои варианты причин, а также последствия употребления алкоголя несовершеннолетними. После, каждая команда предлагает свои варианты. Мнения групп обсуждается. Ведущий обобщает результаты работы участников групп. Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска употребления алкоголя.

**6. Упражнение «Антиреклама алкоголя».**

Цель: развитие аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации по данной проблеме.

Техника проведения: участники тренинга сидят в кругу. Предлагается объединиться в 3 группы и нарисовать плакат - антирекламу алкогольной продукции с лозунгами.

Инструкция: сейчас обобщите всю информацию, которой вы владеете, разбейтесь на 3 группы и нарисуйте плакат – антирекламу алкоголя. Подумайте и напишите лозунги к этим плакатам.

Анализ:

* С какими трудностями вы столкнулись?
* Чем руководствовались, выполняя это упражнение?
* Какие чувства возникли у вас в ходе выполнения упражнения?

**7. Практическое задание « Умей сказать нет!».**

Цель: обучение приемам формирования навыков реагирования в проблемных ситуациях у подростков

*Техника проведения*: группе предлагается разыграть ситуацию.

*Инструкция:*  вам предлагается разыграть следующую ситуацию.

**Ситуация.**В кафе мест нет. Заходят два парня и видят знакомых подростков, которые сидят за столиком и у них 2 свободных места. Ребята подходят к ним и присоединяются к их компании. Им предлагают выпить кружку пива. Те отказываются. *Анализ:* С какими трудностями вы столкнулись? Какие эмоции испытывали во время выполнения упражнения? В чем смысл этого упражнения?

### 8. **Упражнение «Ресурсы из клубка»**

*Цель:* формирование представления о своих потенциалах и возможностях, повышение самооценки.

*Техника проведения:* несовершеннолетним предлагается подумать, о своих ресурсах, которые помогают им, из которых они черпают свой потенциал. Это может быть один или несколько ресурсов. Затем из клубков на черной ткани нужно выложить свой ресурс, в виде картины.

*Инструкция:* теперь вы знаете немного больше о своих ресурсах. Подумайте, какой ресурс для вас наиболее значим, и приносит больше сил и энергии. Перед вами клубки ниток и черное полотно. Ваша задача нарисовать клубками свой ресурс в виде картины на черном полотне. Можно использовать несколько клубков.

*Анализ*(каждого участника группы):

* Какой ресурс ты изобразил? Почему?
* Что ты получаешь от этого ресурса?
* Какие трудности возникли в ходе упражнения?
* Что ты чувствуешь?
* Хочется что-то доделать?

**9. Упражнение «Позитивные точки»**

Цель упражнения: помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации.

Можно выполнять сидя и стоя. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное положение точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

**10. Итог занятия.**

Участники делятся своими впечатлениями, дают обратную связь.

**Ритуал прощания.** У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить детям и подросткам пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

**Список литературы:**

1. Березин, С.В. Психология ранней наркомании / С.В. Березин, К.С. Лисецкий - Самара, 2000. - 407с.

2. Битенский, В.С. Наркомания у подростков / В.С. Битенский. Киев.1988.- 372с.

3. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,1994. - 105с.

4. Кривцова, С.В. Практическое руководство для школьного психолога / Е.А. Мухаматулина .- М.,1997. - 248с.

5. Крыжановская, Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации / Л.М. Крыжановская. - М., 2005 – 156 с.

6. Леванова, Е.А. Готовясь работать с подростками / Е.А. Леванова.- М., 1993. - 105с.

7. «Программа профилактики алкоголизма среди несовершеннолетних «Семейный разговор», Мелентьева О.С., 2012г.

8. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов.-

СПб.: Речь, 2003.

9. Интернет ресурс: Сайт открытый урок первое сентября: https://urok.1sept.ru/articles/668260

**Семинар-тренинг для педагогов**

**«Организация работы по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними»**

Составитель: Богданова Т.Н., педагог-психолог

**Цель:**  Расширение информационного поля в контексте проблемы и -формирование профилактического и воспитательного ресурса педагогов, направленного на предотвращение употребления психоактивных веществ детьми и подростками.

**Задачи**:

1. Повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике;
2. Способствовать формированию у подростков эмоциональной, когнитивной и поведенческой установки на неприятие употребления ПАВ;

**Методы работы:** мини-лекция, работа в малых группах, дискуссия

**Материалы:** карандаши, белые листы бумаги, флип-чарт, доска с проектором

***«Единственная красота, которую я знаю -это здоровье»***

***Генрих Гейн***

 Вводная часть.  "Забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы:" эти слова принадлежат В.А.Сухомлинскому. И одной из основных задач современного образования является сохранение здоровья обучающихся и обучение ведению здорового образа жизни. В последние годы мы наблюдаем значительный рост употребления психоактивных веществ. Темп распространения в нашей стране заставляют опасаться за здоровье молодежи.

 В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. В этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками. Возникает необходимость выработки навыков, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни. Часто в школах проводятся занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния, необходимо проводить профилактические занятия.

1. **Знакомство.** Цель: знакомство, настрой на работу.

Сначала я предлагаю познакомиться. Каждый из вас может назвать свое имя и рассказать о себе. Известно, что у каждого человека имеются свои проблемы и трудности. Назвать те качества, которые помогают вам справляться с трудностями.

**2. Введение групповых правил.**

 1.Активность - подразумевает интенсивное включение в групповой процесс каждого участника.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас».

3. Персонификация высказываний – отказ от безличных речевых форм, помогающих скрыть собственную позицию высказывающегося.

4. Конфиденциальность – не обговаривать содержание темы тренинга за пределами группы.

**3.Упражнение «Ассоциации»**

Цель: создание основы для более глубокого содержания работы и дискуссии, развитие творческого потенциала, включение всех участников в работу.

Дается задание: «Назовите 2-3 слова, приходящие вам на ум, в момент, когда вы слышите словосочетание «Профилактика». После всего названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины подобных ассоциаций.

Обсуждение:

 -Легко ли вам было подобрать ассоциации?

 -Были ли вы удивлены своими ассоциациями?

**4.Упражнение: «Связующая нить».**

**Цель:** создание позитивного настроения и сплоченности группы.

**Инструкция:** участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

 **5. Работа в мини- группах «Причины и факторы риска употребления ПАВ».** Участники объединяются в 3-4 команды, каждая из которых готовит свои варианты причин и факторов риска употребления психоактивных веществ. После, каждая команда предлагает свои варианты. Мнения групп обсуждаются. Затем ведущий обобщает названные причины и помогает участникам выйти на Био-Психо-Социо-Духовную модель профилактики потребления психоактивных веществ (Приложение 1).

*Ведущий обобщает результаты работы участников групп.*

Рассматривая зависимость с точки зрения различных концептуальных моделей заболевания, мы можем сделать попытку объединить их в одну, охватывающую всего человека в био-психо-социо-духовной модели.

 **Биологический аспект зависимого поведения.**

 Рассматривая химическую зависимость, как биологическое заболевание мы говорим в первую очередь об изменении биохимии мозга. Даётся понятие нейротрансмиттеров, о патологическом изменении баланса этих веществ, вызванных употреблением наркотиков или алкоголя. Восстановление баланса нейротрансмитеров возможно только при полном отказе от приёма всех психоактивных веществ. Предрасположенность организма того или иного человека (генетическая или, возможно вызванная длительным стрессом, или любая другая приобретённая) к развитию зависимости с биологической точки зрения не зависит от воли этого человека. Человек не виноват в том, что он имеет эту предрасположенность, однако он может взять на себя ответственность за свою дальнейшую жизнь. Биологическая данность говорит о том, что химическая зависимость неизлечимое, прогрессирующее (хроническое) и смертельное заболевание, однако есть возможность полноценной жизни при полном отказе от наркотиков. Кроме того, происходят и другие изменения в организме человека, страдающего химической зависимостью (поражение печени, сердечнососудистой системы и т.д.).

 **Психологический аспект зависимого поведения.**

 Существует мощная связь между биологическими изменениями организма химически зависимого человека и его эмоциональным состоянием. В то же время длительный стресс, вызванный «негативными» чувствами (вина, стыд, одиночество, гнев, страх и др.)ведёт к значительным соматическим изменениям. В качестве примера может быть приведена схема: стресс (гипофизарная область) – адреналин/норадреналин(надпочечники) – сахар, инсулин (печень), изменение кислотности в желудке, повышение кровяного давления, вязкости крови, свёртываемости, изменения работы щитовидной железы, и т.д. вплоть до нарушения работы половых желёз.

 Стойкое изменение эмоционального состояния человека приводит к возникновению психологических комплексов, изменению личности, её раздвоению (существование «Я» и«наркотического Я»), в результате чего человек утрачивает связь со своим внутренним миром (в котором он не может разобраться). Происходят изменения понятий нравственности, морали, этики, достоинства, чести, долга и т.д.

 **Социальный аспект зависимого поведения.**

 Вследствие изменения личности химически зависимого человека, нарушаются не только внутренние связи, но и внешние. Окружающий мир воспринимается враждебным, вызывающим чувство страха. Человек чувствует себя одиноким, брошенным, преданным.Ценности окружающего мира утрачивают смысл. Чтобы жить в этом мире наркоман начинает манипулировать окружающими, играть различные роли, перестаёт быть самим собой. Очень часто окружающие люди (родственники, друзья, сослуживцы) втягиваются в зависимые отношения с наркоманом и платят ему той же монетой - начинают манипулировать им, а за тем и другими. У окружающих наркомана людей развиваются свои психологические комплексы (созависимость или паранаркомания), которые способствуют развитию болезни у химически зависимости человека. Очень часто созависимость, как психологическое заболевание, существовала в семье до развития химической зависимости у одного из членов семьи и явилась фактором, способствующим появлению и развитию наркомании.

 **6. Мини-лекция «Профилактика».**

 Профилактика - это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска. В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики. Виды профилактики: Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска. Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства.

 Цель первичной профилактики направлена на:

А) Развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ.

Б) Формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

В) Создания благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

 Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву явления.

 Третичная профилактика- некоторые специалисты предлагают термин третичная профилактика как комплекс мероприятий, по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию.

 Профилактика I уровня — это работа учителя и классного руководителя, забота родителей и родных, внимание школьного психолога и врача. Это повседневная работа, требующая определенных знаний по проблеме. Анализируя обстановку в России, следует сказать, что первичной профилактикой наркомании преимущественно занимается система образования, в основном образовательные учреждения среднего звена – школы, профессиональные училища. В своих основах первичная профилактическая помощь при распространении наркоманий в детско-подростковой среде должна опираться на школьную психологическую службу, на подразделения центров психолого-педагогической реабилитации, на формирование широкой сети консультативных пунктов для детей и подростков. Все вместе они должны обеспечивать тесное межведомственное взаимодействие при работе специалистов с "проблемными детьми" по месту их жительства, а также родительских объединений, подростковых групп само- и взаимопомощи в школах и микрорайонах.

- Информационно-просветительное направление – антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радио программы, профилирующие Интернет – ресурсы.

 - Организационно-досуговое направление - деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клуба по интересам, спортивная деятельность, общественные движения.

 Целью профилактического компонента в образовательной среде является:

 - Развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;

 - Формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

- Создание благоприятного доверительного климата и условий для успешной психологической адаптации.

**7. Мозговой штурм «Факторы защиты»**

1) Введение. Теоретическая часть:

Выделяют два основных направления в сфере профилактики:

- работу с формирующей средой (выявление, учет и нейтрализация факторов риска);

- работу с личностью (формирование устойчивости к неблагоприятным факторам и воздействиям).

Аддиктивное поведение характеризуется проявлениями девиантности в стремлении к уходу в ирреальный мир и представляет собой форму деструктивного поведения, выражающуюся в изменении человеком своего психофизического состояния с помощью определенного средства.

Аддиктивность может создавать иллюзию преодоления различных проблем, отрывая личность от социальной действительности и оказывая негативное влияние на ее психоэмоциональное и физическое состояние. Аддиктивное поведение рассматривается как аутодеструктивное проявление, приводящее к саморазрушению личности.

Проблема профилактики употребления несовершеннолетними ПАВ в психологическом смысле отличается от проблемы профилактики алкоголизма и наркомании взрослых. Это объясняется тем, что психика подростка отличается от психики взрослого человека. Жизнедеятельность подростка развивается по своим специфическим закономерностям. У несовершеннолетних, в отличие от взрослых, сначала проявляется социальная дезадаптация, а потом уже присоединяется употребление алкоголя или других психоактивных веществ.

Правонарушения, алкоголизм, наркомания и токсикомания, аффективные и невротические расстройства, суицидальное поведение – звенья одной цепи, которые являются следствием таких факторов, как возрастные особенности подростков, неблагоприятная микросоциальная ситуация развития, дисгармонизация детско-родительских отношений, отклонения в функционировании высшей нервной деятельности.

2) Практическая часть. Работа в командах по 4-5 человек.

Составление перечня факторов защиты для предупреждения и снижения риска потребления ПАВ в юношеском возрасте (биологические, психологические, социальные, духовные).

Ведущий помогает обобщить предложенные факторы и дополняет их (Приложение 2).

3) Заключение.

Основные базовые направления эффективной психопрофилактической и педагогической работы с молодежью:

1. Стрессопрофилактика - это не столько нейтрализация стресс-факторов, воздействующих со всех сторон на учащегося (часто нейтрализация или исключение этих факторов бывает просто невозможной, например, таких, как отношения в семье, жилищные, материальные условия жизни подростка, социальное окружение и пр.), а обучение, воспитание и развитие в нем способности к самостоятельному, цивилизованному, психологически эффективному способу их (стресс-факторов) преодоления, а также сознательной психологической саморегуляции.

2. Снижение внушаемости в процессе психоактивных тренингов и психокоррекционных упражнений.

3. Психологическая коррекция свойственного молодежи любопытства и интереса к нездоровым переживаниям особых состояний сознания способами, раскрывающими положительный личностный потенциал на основе сенсомоторной активности (аутотренинги, медитативные тренинги, транс-контрольные психотехники и т. д.).

4. Занятость детей и молодежи рассматривается как определенный катализатор профилактики девиантного поведения.

Именно в пубертатном периоде (период полового созревания) личность занимает активную творческую позицию по построению своей индивидуальной траектории развития. Характерная для подростков тяга к острым ощущениям может вызвать интерес к деятельности, выходящей за рамки социально приемлемого поведения, спровоцировать употребление алкоголя, наркотических веществ. Следует учитывать, что у подростков недостаточно сформированы защитные механизмы по отношению к влиянию и манипуляциям, а также высок уровень конформизма в контексте пассивного принятия существующего социального порядка в референтной группе.

5. Поощрение формирования здорового образа жизни среди учащихся, родителей и педагогов.

6. Развитие системы дополнительного образования (кружков, секций).

7. Планирование и реализация мероприятий которые помогут подросткам и молодежи раскрыть наиболее полно свои физические, психологические и социальные возможности, а также будут способствовать повышению их самооценки.

8. Разработка и реализация программ по повышению квалификации педагогов, социальных работников, общественности по вопросам первичной профилактики злоупотребления ПАВ.

 **8.Упражнение «Накопление энергии»**

Цель: рефлексия чувств, эмоций, выравнивание эмоционального фона.
*Инструкция*: Поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите руки в стороны ладонями вверх. Сделайте спокойный, глубокий вдох. Подтянитесь, напрягите мышцы рук и ног, всего тела. Постарайтесь почувствовать, как сверху в вас через раскрытые ладони начинает вливаться энергия – энергия солнца, космоса, Вселенной. Представьте себе, что вы – мощное дерево с высокой и широкой кроной, протянувшее высоко к солнцу свои ветки-руки, на которых шелестят листья-пальцы. Пьянящий ветер мая обдувает вас. Мощные ноги-корни впитывают живительную силу матушки земли. Почувствуйте всем телом прилив жизненной энергии. Вдыхайте свежий аромат ветра, впитывайте в себя живительные соки родной земли. Наполняйтесь целительной энергией ласкового солнца.
Ствол выпрямляется, ветки тянутся к свету! Тянитесь, тянитесь! Ощутите мощную энергию во всем теле, силу, вдохновение, радость. Подвигайтесь, походите, будто рожденные заново…

 **9. Завершение занятия.** Участники делятся своими впечатлениями, дают обратную связь.

**Список литературы:**

1. Березин, С.В. Психология ранней наркомании / С.В. Березин, К.С. Лисецкий - Самара, 2000. - 407с.

2. Битенский, В.С. Наркомания у подростков / В.С. Битенский. Киев.1988.- 372с.

3. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под.ред. В.В. Петрусинского- М.,1994. - 105с.

4. Кривцова, С.В. Практическое руководство для школьного психолога / Е.А. Мухаматулина .- М.,1997. - 248с.

5. Крыжановская, Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации / Л.М. Крыжановская. - М., 2005 – 156 с.

6. Леванова, Е.А. Готовясь работать с подростками / Е.А. Леванова.- М., 1993. - 105с.

7. «Программа профилактики алкоголизма среди несовершеннолетних «Семейный разговор»,автор Ольга Станиславовна Мелентьева - исполнительный директор Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России».

8.Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов.-

СПб.: Речь, 2003.

9.Лифинцев Д.В. Реабилитация потребителей ПАВ: социальные и психологические контексты // Материалы Региональной научно-практическая конференции «Психология зависимого поведения». Калининград, 2016.

10. Крылова Н.В. Построение профилактической работы в случаях формирования аддиктивной личности // Материалы Региональной научно-практическая конференции «Психология зависимого поведения». Калининград, 2016.

11. Курс лекций по возрастной (детской) психологии. Поволжская Государственная Социально-гуманитарная Академия. Самара, 2013.

Приложение 1

**Факторы риска наркотизации**

|  |  |
| --- | --- |
| **БИОЛОГИЧЕСКИЕ**- наследственная отягощенность психическими и наркологическими расстройствами родителей и ближайших родственников;- хронические соматические заболевания;- психосоматические расстройства;- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;- низкая толерантность по отношению к употребляемому психоактивному веществу;- особенности употребляемого вещества с индивидуально различным по отношению к индивидууму потенциалом формирования зависимости;- расстройство сна;- снятие физической боли. | **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ****1. Личностные:**- наличие акцентуированных свойств характера;- неэффективные копинг-стратегии, (стратегии избегания; ориентация на снятие напряжения, обусловленного стрессором, а не на изменение условий его проявления; низкая толерантность к стрессу);- низкая эффективность личностных ресурсов;- отсутствие необходимых социальных навыков, социальная пассивность;- отсутствие жизненной перспективы;- личностные проблемы /особенности\*;- возрастные проблемы (кризисные периоды подросткового и раннего юношеского возраста).- групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться) / неприятие социальных норм, ценностей;- предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению. - трудности реализации интеллектуального потенциала / невысокий интеллект;- желание быть в центре внимания.- любопытство.**2. Психотравмирующие ситуации:** - относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые (утрата или болезнь одного из родителей; ссора со сверстниками и др.)- хронически действующие психотравмирующие ситуации (семейные конфликты, школьная неуспеваемость и др.).3. Эмоциональная депривация (недостаток внимания, ухода со стороны родителей, заботы, ласки, разлука с семьей). |
| **СОЦИАЛЬНЫЕ**Коммуникативный микросоциальный фактор:- наличие в ближайшем окружении ребенка сверстников с девиантным поведением или лиц, употребляющих ПАВ;- конфликтные взаимоотношения со сверстниками;- одобрение наркотизации в ближайшем окружении ребенка;- групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе);- групповое давление и подчинение ему; (подражание лидерам).- самоутверждение в среде сверстников.Факторы нарушение семейного функционирования:* искажение эмоциональных связей и интеракций между родителями;
* блокировка потребностей в безопасности, самоутверждении, принадлежности, временной перспективе;
* отсутствие или искажение родительской модели поведения, с которой ребенок идентифицируется;
* наличие дисфункциональных стилей совладания со стрессом;
* отсутствие или избыток дисциплинарных техник;
* отсутствие или нарушение внешней и внутренней коммуникаций.

- злоупотребление ПАВ в семье, воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;- дисфункциональные воспитательные стили с высоким уровнем семейного стресса, низким уровнем семейного дохода, семейной нестабильностью;- отсутствие чувства принадлежности к семье;- несоблюдение членами семьи социальных норм и правил.Микросоциальные факторы в образовательном учреждении:- асоциальные формы поведения в образовательном учреждении;- учебная не успешность;- частые переходы из одной школы в другую;- конфликтные отношения с педагогами и одногрупниками;- отстраненное или "скрывающее" отношение педагогического коллектива к употреблению ПАВ учениками;- отсутствие учебной занятости. | **ДУХОВНЫЕ**1. Смещение духовного фокуса с истинных ценностей и взаимоотношений на взаимоотношения с предметом (алкоголем, наркотиком и т.д.). Привычка удовлетворять свои духовные потребности не духовными средствами, а с помощью химических веществ или другими быстродействующими способами (секс, деньги, еда, покупки, власть, работа).2. Нарушение целостности личности и гармонии всех сфер жизни: умственной, физической, духовной, волевой, социальной, эмоциональной.3. Искажение ценностей, нарушение их иерархии, когда в фокусе жизни - наркотики, а все остальные ценности перемещаются на более низкие ступени.4. Утрата свободы и любви и, как результат, смысла жизни.Потеря смысла жизни - это утрата свободы и любви, того, ради чего человек был создан. Попав во власть зависимости от химического вещества, он теряет свободу выбора, иными словами, утрачивает то, что делает его человеком. Какой-то частью себя он понимает, что он живет не так, что с ним что-то неладно, но, не имея сил отказаться от своей зависимости, человек начинает врать и, что самое страшное, искренне верит в собственную ложь.Алкоголь и наркотики помогают увековечивать наши ошибки и отступления от своих ценностей, делать то, что по трезвости бы не сделали. Своей ложью, невыполненными обещаниями, предательством ценностей алкоголик/наркоман как бы изолирует себя от семьи, друзей, окружающего общества, от самого себя и от той цели, ради которой он был создан - от любви: к себе, к ближнему, к Богу. Он​ не может любить, так как любить - это говорить и действовать в интересах и на благо другого человека, а химически зависимый человек обречен на эгоизм самой сущностью своей болезни, ему не до другого. И тогда почти невозможно любить его самого... |

Приложение 2

**Факторы защиты**

**препятствующие употреблению ПАВ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **БИОЛОГИЧЕСКИЕ**- профилактика хронических соматических заболеваний и психосоматических расстройств;- профилактика стрессовых факторов. | **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**- видение жизненной перспективы;- целеустремленность;- высокий самоконтроль, умение взять себя в руки;- система ценностей, совпадающая с социальными ценностями;- способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями;- адекватная самооценка;- способность к конструктивному поведению в условиях конфликта;- здоровое и развитое чувство юмора.- стрессоустойчивость. |
| **СОЦИАЛЬНЫЕ**Нормы, принятые в семье:- установлены близкие отношения с детьми;- поощряется приобретение знаний;- ценятся принципы.- имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций.- родители проводят много времени с детьми.- родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить отношения авторитарно;- члены семьи заботятся и защищают друг друга;- члены семьи четко видят свое будущее;- семья поддерживает связь с педагогами;- обязанности в семье распределены посильно.Нормы, принятые в учебном заведении:- педагоги предъявляют высокие требования к ученикам. Поощряется выбор цели и ее. достижение.- поощряется социально направленная деятельность (альтруизм, умение сотрудничать).- предоставляется возможность: раскрыться лидерам, научиться принимать решения;- учащиеся активно участвуют в жизни учебного заведения.- учителя имеют навыки социального общения.- вовлекаются родители;- проводятся различные акции антиалкогольного/антинаркотического содержания.Нормы, принятые в обществе:- молодёжи предоставляется возможность зарабатывать на жизнь;- существует система помощи и социальной поддержки;- молодежь вовлекается в деятельность общественных организаций.Нормы, принятые среди ровесников:- общение строится без потребления алкоголя или наркотиков;- уважается авторитет;- подростки привязаны к определенной группе.- ценятся уникальность каждой личности, составляющей группу общения.Социальная работа:- молодежь вовлекается в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, познавательного и общественно - значимого характера.- существует система учреждений и организаций, позволяющая молодёжи удовлетворить свое любопытство и потребности в признании, общении, самоутверждении;- существует развитая и доступная молодежи система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров. | **ДУХОВНЫЕ**Развитие следующих духовно-нравственных качеств:* духовно-нравственные ценности;
* интеллектуально-культурная ориентация
* вера в чудо, в существование непознанного, в наличие высшего разума;
* потребность в единении и причастности к чему-то большему;
* потребность следовать голосу совести;
* потребность в наличии смысла жизни и определяющих его ценностях;
* потребность в нравственных нормах;
* бескорыстие;
* потребность в творческой деятельности;
* потребность в красоте.
 |

**Конспект занятия - тренинга «Сделай свой выбор!»**

(специфическая профилактика для старшеклассников)

Составитель: Богданова Т.Н.,

педагог-психолог ОЦДиК

**Цель:** формирование знаний, мотивации, навыков сохранения здорового образа жизни и росту самосознания подростков.

**Задачи:**

1. Воспитывать ответственность за свое здоровье.
2. Учить делать правильный выбор в различных жизненных ситуациях.
3. Помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления ПАВ, осознать глубину данной проблемы.
4. Учить делать правильный выбор в различных жизненных ситуациях.

**1. Приветствие.** Ведущий: Здравствуйте уважаемые участники нашей встречи, сегодня я очень рада вас всех видеть! Сегодня мы поговорим о том, что каждый из нас может сделать свой выбор. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость сделать правильный выбор для сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

1. **Обсуждение и принятие правил работы.** Ведущий предлагает участникам поговорить о правилах работы. Для того, чтобы нам было комфортно общаться и мы могли бы успешно взаимодействовать, необходимо поговорить и принять правила работы. Участники занятия совместно в групповом взаимодействии обсуждают правила.

 Некоторые из них озвучивает ведущий:

• Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях.

• Уважительно относиться к мнению другого участника.

• Говорить от своего лица «Я думаю», «Мне хочется» и т.д.

• Не обсуждать то, что происходит за пределами занятий.

• Дополнительно можно предложить еще варианты правил.

**3. Коллективное изучение.** Сейчас каждая группа получит карточку, с описанием одной вредной привычки, в течении несколько минут вам необходимо изучить предложенный материал, а потом суметь рассказать другим группам.

**1. Токсикомания.** Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. Мания - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме. Наркотики, алкоголь, никотин, спайсы и другие подобные вещества называются психоактивные вещества (ПАВ).

**2. Алкоголизм.** Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее. Ему безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

**3. Курение.** Курение - это зависимость от наркотика, имя которому - никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее «вянет» кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками. Другое вредное вещество спайс - это курительная смесь в основе которой различные галлюциногенные растения, но производители спайса не остановились на травах, вызывающих галлюцинации – они добавляют в курительные смеси различные химические вещества, которые в разы усиливают эффект после курения. Человек, употребляющий данный наркотик, нуждается в очищении своего организма от этих веществ. Интоксикация происходит очень быстро, вследствие чего внутренние органы моментально поражаются. Если не провести очистку организма в самый короткий срок, то человек даже может стать инвалидом до конца своих дней. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натыкается на предметы, падает, бьется в припадках.

**Обобщение:**

 - О какой ещё мании вы узнали? (токсикомания-это мания к яду, в организм человека при вдыхании попадают ядовитые вещества, которые отравляют организм)

2. Самый распространенный наркотик, от которого разрушаются семьи, совершаются преступления (алкоголь)

3. В чем содержится 1200 ядовитых веществ? (табак)

4. У каких людей неустойчивая психика, плохая память и физическое здоровье, желтые зубы и землянистый цвет лица? (курильщик)

**4.Просмотр видеоролика** - [Здоровый образ жизни. Социальный ролик. Мотивация для школьников и подростков.](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1633097974972853-9129078388450873950-sas3-0974-986-sas-l7-balancer-8080-BAL-4328&wiz_type=vital&filmId=8353510952268493422)

**Дискуссия с участниками на тему:**

 **- «Какие бывают причины употребления ПАВ?»**

*Примерные ответы детей:*

- Их влекут любопытство, желание все попробовать и испытать.

- Их родители были рабами тех же самых привычек, они и детей втянули.

- Для общения стадное чувство - если вся компания это делает, то и тебе нестрашно.

- Чтобы казаться современным, крутым, сильным.

- Чтобы показать, что ты уже взрослый и сам можешь делать со своим здоровьем все, что хочешь.

- Потому что ничем не интересуются, ни к чему не стремятся.

- Просто слабохарактерность - попадают в плохую компанию и втягиваются.

- Хотят подражать героям боевиков, рекламы - там все курят и пьют.

любопытство, влияние родителей, снятие напряжения, слабохарактерность, желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения.

 **- «Что нужно делать, чтобы не стать зависимым от ПАВ?»**

*Примерные ответы детей:*

- Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами - чем-то интересным.

- Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.

- Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.

- Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.

- Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают что-то плохое.

**5. Упражнение: «Просьба - отказ».**

Инструкция: Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем- либо, а другой - отказывать, но при этом **не говорить «нет»** и не грубить столько, сколько можно продержаться (пойти погулять, решить задачу, а теперь тоже самое только **можно говорить нет.**

**Законы выполнения упражнения (на доске):**

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то не ясно.

3. Оставаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

**Рефлексия**: - что понравилось,/не понравилось в этом упражнении? Что ты чувствовал, когда говорил «Нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

**6. Творческое задание - работа в группах** .

**1 этап задания**

Существует огромное количество интересных дел, чем можно наполнить свою жизнь: это… *(спорт, интересные профессии и хобби, путешествия)*

 *(учащиеся делятся на 4 группы)*:

приведите примеры:

 1 группа – виды спорта,

2 группа – интересные хобби,

3 группа –  интересные профессии,

 **2 этап задания.**

**Придумать** слоганы и девизы про здоровый образ жизни. Группы перечисляют свои примеры.

**Рефлексия:**

Что важного ты узнал?

Как ты думаешь нужны ли беседы с подростками, чтобы они правильно сделали свой выбор?

**Список литературы:**

1. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – СПб.: Научнопроизводственная фирма «Амалтея», 2003 – 150 с.
2. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: Концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения / Т.Г.Кобякова, О. А.Смердов –М.: Научно-методический центр «Диагностика.
3. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов социальной практики / Н.В. Вострокнутов – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 182 с.
4. Галичкина О.В. Система работы по профилактики наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур /О.В.Галичкина – Вол.: Издательство «Учитель», 2006 – 159 с.
5. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей /  Р.Р.Гарифуллин – М.: Издательство «Сфера», 2002 – 64 с.
6. Ерышев О.Ф. Лечение алкогольной зависимости / О.Ф. Ерышев – СПб.: Издательский «Нева», 2004 – 128 с.

Интернет-источники: Ссылка [Здоровый образ жизни. Социальный ролик. Мотивация для школьников и подростков - Яндекс.Видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1633097974972853-9129078388450873950-sas3-0974-986-sas-l7-balancer-8080-BAL-4328&wiz_type=vital&filmId=8353510952268493422)