

Министерство образования Белгородской
области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Валуйский колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по ВР
ОГАПОУ «Валуйский колледж»
_____ Крапивина И.В.
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
профилактической работы употребления ПАВ по результатам социально-
психологического тестирования
«Иной Я»

Составители:
педагог-психолог Берко А.А.,
социальный педагог Прокопенко Е.Е.

г. Валуйки, 2022

Пояснительная записка

Программа «Иной Я» по профилактике употребления ПАВ направлена на обучающихся «Группы риска» по употреблению ПАВ (курение, употребление спиртных напитков) и состоящих на учете в КДН, ПДН и ЗП.

Данная программа разработана на основе профилактической программы профилактики поведенческих факторов риска у подростков «Формирование жизненных навыков»: Н.А. Паршутин, Т.П. Симонятова. // Школа здоровья № 4, 1999 г.

Динамика роста употребления ПАВ среди молодежи заставляет пересматривать как содержательную часть профилактических программ, так и организационную структуру их реализации в образовательных учреждениях.

Смещение акцентов профилактики актуально не только из-за сопоставимости вредных последствий употребления ПАВ, но и потому, что подростки, допускающие злоупотребление алкоголем и табакокурением, значительно чаще имеют отклонения в поведении.

Таким образом, в рамках профилактической работы педагога-психолога становится необходимым проведение мероприятий, направленных на ознакомление с последствиями употребления запрещенных веществ и формирование ответственности за свое поведение и здоровье обучающихся категории «Группы риска».

Цель программы: создание и укрепление у обучающихся ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимости от ПАВ у обучающихся «Группы риска».

Задачи программы:

1. Предоставить обучающимся объективную научную информацию о психоактивных веществах.
2. Способствовать формированию положительного «образа — Я».
3. Развивать навыки самоуважения.
4. Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса.
5. Привить навыки эффективного общения.
6. Способствовать осознанию детьми и подростками своих ценностей.
7. Сформировать навык принятия обоснованных решений.
8. Сформировать навыки постановки и достижения цели.
9. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание **принципов:**

- возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям подростков;
- научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;
- практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;
- позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

Принципы выражают идеологию здоровья. Для того, чтобы эти принципы были усвоены детьми, они должны “проживаться” каждым ребенком, выстраиваясь в его повседневный опыт. Тактика эффективной работы с детьми включает следующие **методы:**

- обучение через игру (ролевые игры, дискуссии, способствующие развитию социальной компетентности обучающихся);
- организацию самопомощи (обучение приемам самопомощи).

Рабочая программа составлена на основании следующей нормативной правовой документации:

1. Закон «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 февраля 2018 г. № 104 «О внесении изменений в Порядок проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 июня 2014 г. N 658».
5. Указ президента РФ от 09.06.2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года».
6. Методические рекомендации «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации»/ автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П.

Целевая группа:

программа рассчитана для обучающихся 16-22 лет, состоящих на учетах в КДН, ОДН, внутриколледжном учете и относящиеся к категории детей «Группы риска» по употреблению ПАВ. А также обучающиеся с незначительной и повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение и обучающиеся, давшие недостоверные ответы по результатам ЕМ СПТ.

Программа рассчитана на 13 часов (1 полугодие), с продолжительностью занятий 40-45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты.

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
3. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Обучающиеся должны знать:

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

Обучающиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить: «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни.

Обучающиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- изучения научной литературы.

Этапы реализации программы.

Первый этап - организационный (согласование программы воспитания колледжа и социально-психологической службы).

Второй этап - диагностический (выявление группы риска посредством проведения Социально-психологического тестирования).

Третий этап – деятельностный (реализация запланированных мероприятий, осуществление системы контроля за их реализацией).

Четвертый этап – анализ эффективности и подведение итогов работы, дальнейшее планирование с учетом выработанных рекомендаций.

Структура и содержание занятий

I. Введение.

Направлено на ознакомление с понятиями здорового образа жизни, путей формирования здорового образа жизни. Выявление отношения к употреблению ПАВ обучающимися.

“Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования”. Проведение анкетирования «Отношение подростков к употреблению ПАВ».

II. Теоретическая часть.

Направлена на ознакомление обучающихся о ПАВ, причинами и с последствиями их употребления. Формирования негативного отношения обучающихся к употреблению ПАВ.

2. Вредные привычки, их профилактика.

2.1. «Алкоголизм. Причины и последствия употребления алкоголя». «Диагностика отношения обучающихся к алкоголю»

2.2. «Слабоалкогольные спиртные напитки, последствия употребления их на организм человека». Психологическая игра «Замена».

2.3. «Курение. Последствия курения на организм человека». Анкетирование «Выявление отношения к курению».

2.4. «Наркомания. Токсикомания. Влияние их на организм человека». Демонстрация наглядной агитации против наркомании.

2.5. Встреча с врачом наркологом.

III. Практическая часть.

Направлена на формирование развитой «Я – концепции» у подростка, коррекцию отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ, психологическая адаптация подростков из группы риска. Оказание психологической поддержка подростку, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстаивать свои границы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться в случае необходимости за помощью. – формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни. Оказание социальной, психологической поддержки и помощи.

3.1. Диагностика эмоционального состояния обучающихся (уровня самооценки, агрессии, тревожности).

3.2. «Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности»

3.3. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

3.4. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: "Нет".

3.5. «Скажи «нет!» ПАВ!».

3.6. Психологическая игра «Иной»

IV. Заключительная часть.

4.1. Обобщающее занятие: “За здоровый образ жизни”.

Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ обучающихся, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и т.д.

Формы проведения занятий – индивидуальная или работа в группе. Групповая форма работы наиболее успешно происходит нейтрализация психологического барьера, как правило, имеющегося у обучающихся, что позволяет обучающемуся чувствовать себя равным членом группы и способствует формированию «Я-Концепции», стрессоустойчивости, адекватной самооценки к различным психологическим факторам. Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и

деловых контактов со взрослыми и сверстниками. Кроме того, групповая форма работы позволяет активно использовать приемы моделирования ситуаций взаимодействия, позволяющих акцентировать внимание членов группы на сильных качествах каждого обучающегося.

Индивидуальная работа в тоже время способствует полному раскрытию обучающегося и положительно влияет на коррекцию аддиктивного поведения.

Таким образом форма работы с обучающимися выбирается согласно индивидуальным характеристикам ребенка.

Структура занятия:

- Приветствие
- Разминка
- Теоретическая часть (лекции, консультации)
- Практическая часть (диагностика, ролевые игры, тренинги, дискуссии)
- Рефлексия

Методы и техники, используемые в занятиях:

1. Ролевая игра — воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Ролевая игра — способ обогащения чувств и накопления опыта, развития воображения, преодоления страхов и развития коммуникативных навыков.

Идентифицируя себя в конкретной ситуации, обучающиеся могут не только отработать какой-то навык, но и снять эмоциональное напряжение. Несмотря на осознание вымышленности игр, приобретаемый эмоциональный опыт вполне реален. За счёт этого ролевые игры эффективны в формировании «Я- концепции» подростков, адекватной самооценки, умению противостоять негативному влиянию сверстников и старших.

2. Лекции.

Лекция (лат. *lectio* — чтение) — устное систематическое и последовательное изложение материала по какой-либо проблеме, методу, теме вопроса и т. д.

Данный метод предполагает ознакомление с понятиями ПАВ, причинами и последствиями их употребления.

3. Дискуссии - (от лат. *discussio* — рассмотрение, исследование) — обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию.

Публичное обсуждение каких-либо проблем, спорных вопросов позволяют участникам формированию эффективного поведения и уверенного поведения, осознанию собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

4. Релаксационные методики - от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление – общее состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну, после сильных переживаний или физических усилий, а также полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий.

Данный метод способствует снятию напряжения и тревожности, профилактике стресса, формированию ЗУН по контролю за эмоциональным поведением.

5. Диагностические методики – позволяют исследовать эмоциональное состояние обучающихся.

6. Консультирование — это предоставление специалистом компетентной информации по запросу для оптимального решения тех или иных жизненных, личных или деловых проблем.

Оказание социальной, психологической помощи и поддержки по вопросам употребления ПАВ, местах оказания квалифицированной помощи, способах и методах отказа от употребления ПАВ.

Методы контроля.

1. Отказ и отсутствие случаев употребления ПАВ.
2. Фиксация коррекции аддиктивного поведения в индивидуальной карте студента.

Учебно-тематический план

Наименования разделов, тем по программе	Содержание и цели занятия	Формы работы	Ответственные
Раздел 1. Введение			
Занятие 1. «Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования». Пути формирования здорового образа жизни. Анкетирование «Отношение подростков к употреблению ПАВ»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление обучающихся с участниками группы, с целями и задачами программы. 2. Ознакомление обучающихся с понятиями «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Психоактивные вещества», «Наркомания», методами формирования здорового образа жизни 3. Исследование «Отношения подростков к употреблению ПАВ» 	Лекция	Педагог-психолог, социальный педагог
Раздел 2. Теоретическая часть. Вредные привычки, их профилактика			
Занятие 2. «Алкоголизм. Причины и последствия употребления алкоголя». «Диагностика отношения обучающихся к алкоголю»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать понятие о заболевании «Алкоголизм», причины, последствия употребления алкоголя 2. Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя. 3. Диагностика отношения обучающихся к алкоголю. 	Лекция	Педагог-психолог
Занятие 3. «Слабоалкогольные спиртные напитки, последствия употребления их на организм человека». Психологическая игра «Замена»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить обучающихся с понятием «Пивной алкоголизм», «Слабоалкогольные спиртные напитки», последствиями употребления их на организм человека. 2. Формирование негативного отношения к употреблению слабоалкогольных спиртных напитков. 	Лекция с элементами дискуссии	Педагог-психолог
Занятие 4. «Курение. Последствия курения на организм человека». Анкетирование «Выявление отношения к курению».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить обучающихся с понятиями «Табаккурение», последствия употребления на организм человека. 2. Формирование негативного отношения к курению. 3. Выявление отношения к курению. 	Лекция	Педагог-психолог, социальный педагог

Занятие 5. «Наркомания. Токсикомания. Влияние их на организм человека». Демонстрация наглядной агитации против наркомании	Ознакомить обучающихся с понятиями «Наркомания», «Токсикомания», и их влияние на организм человека, последствия употребления наркотических средств.	Лекция	Педагог-психолог, социальный педагог
Встреча с врачом наркологом.	Оказание квалифицированной медицинской помощи обучающиеся «Группы риска» по употреблению ПАВ.	Консультирование	Врач нарколог ОГБУЗ «Валуйская ЦРБ»
Раздел 3. Практическая часть. «Умей сказать - «Нет!»			
Занятие 6. Диагностика эмоционального состояния (уровня самооценки, агрессии, самоконтроля, тревожности)	Диагностика эмоционального состояния обучающихся (уровня самооценки, агрессии, самоконтроля, тревожности).	Психодиагностика	Педагог-психолог, социальный педагог
Занятие 7. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	Осознание возможности формирования адекватной самооценки.	Тренинг	Педагог-психолог, социальный педагог
Занятие 8. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.	Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.	Тренинг	Педагог-психолог, социальный педагог
Занятие 9. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: «Нет».	Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.	Тренинг с элементами ролевой игры	Педагог-психолог, социальный педагог
Занятие 10. «Умей сказать – «Нет!»	Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ	Тренинг	Педагог-психолог, социальный педагог
Занятие 11. «Иной»	Формирование и закрепления навыка уверенного отказа от предложения психоактивных веществ	Тренинг с элементами ролевой игры	Педагог-психолог, социальный педагог
Раздел 4. Заключительная часть			

<p>Занятие 12: «За здоровый образ жизни».</p>	<p>1. Закрепление пройденного материала. 2. Формирование, закрепления ЗУН профилактики употребления ПАВ, негативного отношения к употреблению ПАВ. 3. Формирование личностной направленности обучающихся на здоровый образ жизни.</p>	<p>Круглый стол</p>	<p>Педагог-психолог, социальный педагог</p>
---	---	---------------------	---

Календарный учебный график

№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Сроки проведения
	Раздел 1. Введение	1	
1.1.	Занятие 1. «Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования». Пути формирования здорового образа жизни. Анкетирование «Отношение подростков к употреблению ПАВ»	1	Ноябрь
	Раздел 2. Теоретическая часть. Вредные привычки, их профилактика	5	
2.1.	Алкоголизм	2	
2.1.1.	Занятие 2. «Алкоголизм. Причины и последствия употребления алкоголя». «Диагностика отношения обучающихся к алкоголю»	1	Ноябрь
2.1.2.	Занятие 3. «Слабоалкогольные спиртные напитки, последствия употребления их на организм» человека». Психологическая игра «Замена»	1	Ноябрь
2.2.	Курение	1	
2.2.1.	Занятие 4. «Курение. Последствия курения на организм человека». Анкетирование «Выявление отношения к курению»	1	Ноябрь
2.3.	Наркомания	1	
2.3.1.	Занятие 5. «Наркомания. Токсикомания. Влияние их на организм человека». Демонстрация наглядной агитации против наркомании	1	Декабрь
2.4.	Встреча с врачом наркологом	1	Декабрь
	Раздел 3. Практическая часть. «Умей сказать - «Нет!»	6	
3.1.	Занятие 6. Диагностика эмоционального состояния (уровня самооценки, агрессии, самоконтроля, тревожности)	1	Декабрь
3.2.	Занятие 7. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности	1	Декабрь
3.3.	Занятие 8. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы	1	Декабрь
3.4.	Занятие 9. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: «Нет»	1	Январь
3.5.	Занятие 10. Умей сказать – «Нет!»	1	Январь
3.6.	Занятие 11. «Иной»	1	Январь
	Раздел 4. Заключительная часть	1	
4.1.	Занятие 12: «За здоровый образ жизни»	1	Январь
	Итого	13	

Список средств.

В процессе обучения используется различный учебно-дидактический материал:

- диагностический материал;
- конспекты занятий.

Техническое оборудование:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Оборудование комнаты психологической разгрузки.

Список литературы.

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Питер, 2003
2. Битенский В.С. и др. Наркомания у подростков. Киев .1988
3. Журавлёва О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени». // Работающие программы. Выпуск 4. М., 2000
4. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского -М., 1994
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога. - М.,1997
6. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. – М., 1993
7. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях, СПб, 1996
8. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – М., 1991
9. Наркомании и токсикомании у несовершеннолетних и молодежи. Сб. научно-методических материалов под ред. Красильникова Г.Т. Новосибирск, 1995
10. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде //Вестник образования. № 8.2000 г.
11. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.
12. Причины распространения и пути профилактики наркомании. // Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2001.
13. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков. Кемерово, 1997
14. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000
15. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. СПб, 1998
16. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. // Работающие программы. Выпуск 5.М., 2000.
17. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999
18. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. - М., 1999
19. Шаг за шагом от наркотиков. // Книга для родителей, СПб., 1999
20. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под ред. Л.М. Щипицыной и Е.И. Казаковой, СПб, «Детство-Пресс», 2001.

**Конспекты занятий по программе профилактики употребления ПАВ
среди обучающихся «Группы риска»**

ЗАНЯТИЕ 1.

«Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования»

Цель:

1. Ознакомление обучающихся с участниками группы, с целями и задачами программы.
2. Ознакомление обучающихся с понятиями «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Психоактивные вещества», «Наркомания», методами формирования здорового образа жизни
3. Исследование «Отношения подростков к употреблению ПАВ»

Форма проведения - лекция

Приветствие.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.

Например, можно использовать Ритуал «Ладони» - выражение своей готовности и настроенности на работу:

- открытые ладони – «Я готов работать»;
- скрытые – «Я не настроен на работу»;
- одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (ну или его предлагает сам ведущий).

Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы.

а) Далее Ведущий предлагает определить форму общения, то есть, как будет идти обращение, по реальному имени, по псевдониму, имени и отчеству. Так же, возможно, ввести карточки с именами.

б) Вырабатываются и принимаются принципы работы:

- Правило равноценности. Нет статусных различий, иерархии, сложившейся для группы, субординации. Каждый несёт ответственность как за свои решения, так и за групповые.
- Правило активности. От активности каждого члена группы выигрывают все.
- Правило Искренности. Каждый говорит то, что думает, а не то, что (по его мнению) от него ждут, при этом меру доверительности устанавливает сам.
- Обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».
- Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся «личных» жизненных историй каждого, не выносится за пределы круга.
- Правило конструктивной обратной связи. Говорить о поведении, а не о личности. Анализ поведения детализировать по эпизодам, а не обобщать не дифференцированно.
 - Это важно для создания доверительной тёплой атмосферы в группе.

Разминка.

Знакомство. Упражнение «Снежный ком».

Цель: познакомить участников друг с другом, снять эмоциональное напряжение.

- А теперь давайте познакомимся друг с другом. А сделаем мы это следующим образом. Сейчас мы по кругу называем своё имя и рассказываем что-нибудь про себя (например, любимое хобби или то, чем хотели заниматься), каждый, перед тем как назвать своё имя и хобби, повторяет по порядку имя и хобби других, уже названных. Будьте внимательны!

Теоретическая часть.

Лекция «Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования»

Итак, мы уже узнали, что у большинства у Вас есть любимое занятие, хобби. А относятся ли они к здоровому образу жизни? Итак, что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

При встрече любой человек, как и я говорят: «Здравствуйте!». И это не просто, так как желать здоровья для человека – это самое главное в его жизни.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезней. К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и самое главное в нашем случае - наркология.

Важным фактом формирования здорового образа жизни является отношение человека к своему здоровью, умение и понимание им необходимости вести здоровый образ жизни. К ЗОЖ относятся:

- правильный режим дня;
- правильное рациональное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- занятие спортом, закаливанием и др.

Приложение «Быть здоровым под силу каждому»

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физиологическое и психологическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие, к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства (утвержденный список). В России

к наркотическим веществам относят:

- опиаты
- галлюциногены или психоделические
- некоторые психостимулирующие вещества
- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази)

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол)
- снотворные медицинские препараты.
- галлюциногенные медицинские препараты алкоголь
- никотин
- курительные смеси
- семена Дурмана

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического вещества или психотропного вещества.

Злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ) – неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские, психологические и социальные последствия.

Как мы уже можем знать и заметить, что употребление ПАВ очень сильно влияет на наше здоровье. И не употребление из и есть один из факторов ведения здорового образа жизни, а также его формирование.

Практическая часть.

Анкетирование «Отношение подростка к употреблению ПАВ»

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
 - а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
 - г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
 - а) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
 - а) да, б) нет;
4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
 - а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
 - б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;

- в) постарались бы помочь излечиться;
г) попросили бы дать попробовать.
5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?
-
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?
-
7. Наркотик стоит попробовать:
а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
б) чтобы легче общаться с другими людьми;
в) чтобы испытать чувство эйфории;
г) из любопытства;
д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
ж) не стоит пробовать в любом случае.
8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
а) да, б) нет
9. Наркотик делает человека свободным:
а) да, б) нет;
10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
а) да, б) нет;
11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
а) да, б) нет;
12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
а) да, б) нет;
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
А) да, б) нет;
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
а) да, б) нет; в) если есть сила воли, то да.
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
а) да, б) нет.
16. Если бросать, то лучше бросать:
а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.
17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:
а) да, б) нет.

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Класс, группа _____

Пол ж, м _____

Ваш возраст _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7, имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 2.

«Алкоголизм. Причины и последствия употребления алкоголя»

Цели занятия:

1. Дать понятие о заболевании «Алкоголизм», причины, последствия употребления алкоголя.
2. Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя.
2. Диагностика отношения обучающихся к алкоголю.

Форма проведения - лекция

Приветствие.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

Приветствие проводится в соответствии, с принятым в группе.

Разминка.

Цель упражнения: позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Ведущий дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те, у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Теоретическая часть.

Наше занятие мы посвятим проблеме, которая губит людей, уничтожая в человеке человека. Возможно, кто-то скажет, что меня это не касается, и будет совершенно не прав. Это касается каждого из нас, потому что алкоголизм не щадит никого, он, как спирт, поражает человека всего без остатка.

1. Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

2. Исторический экскурс.

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник

Н. Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умеющих еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это и послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов - Коран (VII в.)

Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н. И. Костомаров (1817-1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с XVI столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются «Царевы кабаки», дававшие массу денег в казну. Тем не менее уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так, в 1652 году вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». Запрещалось продавать вино «питухам» (т. е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре в указ была внесена поправка: «Чтобы великого государя

казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять”, чем фактически поддерживалось пьянство.

3. Почему люди пьют.

С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Бернс. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин. (перевод С. Я. Маршака)

Вот как об этом говорится в стихотворении Владимира Котова:

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну и пей другую,

И седьмую, и восьмую, -

Просят, давят, жмут “друзья”!

Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?

Хоть давись, но должен пить!

4. С чего начинается пьянство.

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживается их характерные изменения от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают “для аппетита”, “лечат вином” или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий главным образом мальчикам). В старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: “праздник”, “семейное торжество”, “гости” и т. д. С 14-15 лет появляются такие поводы, как “неудобно было отстать от ребят”, “друзья уговорили”, “за компанию”, “для храбрости” и т. д. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер, и подросток чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. Недаром в народе говорят: “Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки”.

Иллюстрацией этого может служить история подростка, описанная врачами.

Больной Геннадий К.

Первое значительное опьянение в 14 лет. Знакомство со спиртными напитками представлялось подростку логичным и естественным этапом в жизни, отражающим возросшую самостоятельность и взрослость.

Ритуал приема спиртного в компании начинался задолго до процедуры непосредственного потребления. Ум в ожидании застолья (когда кто-то пошел в магазин за вином) подросток возбуждался, отмечалось повышение настроения, болтливость. На следующий день после этого обменивался с собутыльниками воспоминаниями о “пьянке” со смакованием деталей и эпизодов. В компании было принято пить помногу, напиваясь до состояния оглушения. Редко кто имел деньги на водку, поэтому пили дешевые вина.

Уйдя из школы, поступил в ПТУ по специальности слесаря. К занятиям совершенно не готовился, “выезжал вначале на наглости и сообразительности”. Через 8 месяцев был отчислен за неуспеваемость. Затем пошел на работу в дорожно-строительное управление. Работа была “грязной и на улице”, не понравилась. Но появились свои деньги, и возросли затраты на алкоголь. Трудовая деятельность воспринималась только как источник средств на спиртное.

Появились опоздания, прогулы, выход на работу в нетрезвом состоянии. Отношения в коллективе стали остроконфликтными. В 15 лет уволился с этой работы. Алкоголь очень быстро повлиял на его характер. Следующие три месяца нигде не работал. Свое шестнадцатилетие отметил со спиртным в кругу “друзей и родителей”. В состоянии опьянения “просто так” компанией избили четырех сверстников. Не без гордости вспоминает, что был “на зоне”, будучи осужденным на два года.

После освобождения из колонии первую неделю пил ежедневно. Потом устроился работать слесарем в морском порту. За лето трижды доставлялся в медицинский вытрезвитель. Вынужден был уйти с работы. “Отдохнув” месяц, устроился подсобным рабочим в “Горгаз” – помогал развозить газовые баллоны по городу.

Пил регулярно - обычно с пятницы до понедельника. Изменился характер опьянения: снизилось веселящее действие спиртного, напротив, алкоголь способствовал ухудшению настроения, возникновению раздражительности, агрессивности.

По словам матери, стал совершенно нетерпимым дома: крайне вспыльчив и раздражителен, если не давала денег на спиртное, бил стекла в окнах, разбил телевизор. Приступы ярости сменялись истерическими рыданиями и сценами раскаяния.

Умер от острой сердечной недостаточности после очередного запоя.

Приведенная история болезни показывает правоту старой мудрости: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу”.

Для несовершеннолетних пьющих характерны: наигранность, бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью. Они затрудняют прогнозировать события, теряют способность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, излишняя словоохотливость, повышенная самооценка. Такова психология пагубного пристрастия к алкоголю.

5. Влияние алкоголя на организм человека

Приложение. Какие органы поражаются при алкоголизме.

6. Белая горячка

Белая горячка. “Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты”, – писал Л. Толстой. Конечной стадией такой консервации является белая горячка.

Картина белой горячки очень точно передана В. Шишковым в его романе “Угрюм-река”: “И вдруг увидал – пересекая простор, к нему быстро полз небывало огромных размеров удав. Черная с желтыми пятнами кожа осклизла, лоснилась сыростью. Прохор съежился, замер. Глаза злобного гада взъярились, молниеносно он бросился к Прохору, . . . [Прохор], не помня себя, ударил удава по морде и бросился к двери, к другой, к третьей, но все двери мгновенно скрывались, он – к окну, он – к другому, исчезли и окна. А змеище поспешно за ним: с воплем, подобным визгу свиньи под ножом, Прохор кидался на стены, бежал, падал, опрокидывал мебель. Наконец, изнемог, повалился, как падаль, в ряд с мертвецами: весь пол кабинета покрыт смердящими трупами. От трупного запаха Прохору сделалось тошно. . . Со всех сторон нарастал потрясающий ужас. Вот топот, и ржанье, и звяк копыт: порвался табун бешеных коней и скачет по трупам прямо на Прохора. . .”

Белая горячка – наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т. и), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Ее симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

Днем галлюцинация несколько затухает, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте. В медицинской

литературе описан случай, когда такого больного, ориентирующегося в реальной обстановке, отправили в больницу для лечения на общественном транспорте в сопровождении жены.

На станции метро ему внезапно представилось, что на него движется группа вражеских солдат с автоматами. Он перепрыгнул через перила мостика над линией и упал на крышу вагона, а с нее – на платформу, где его подхватили пассажиры.

Другой больной поступил в больницу с множеством ножевых ранений. На вопрос врача, как это произошло, алкоголик ответил, что к коже у него, прицепились чертики и он срезал их бритвой.

Другой формой психоза является алкогольный бред. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Однако таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Пьянице, например, кажется, что против него устроен “заговор”. Не видя выхода из создавшегося положения, он пытается кончить жизнь самоубийством.

Еще один вид алкогольного психоза описан выдающимся русским врачом С. С. Корсаковым в 1887 году. При корсаковском психозе больной утрачивает память на текущие события и не может восстановить факты последних лет жизни. Начало психоза напоминает белую горячку, но затем возникают своеобразные провалы памяти, хотя у большинства больных сохранены знания и профессиональные навыки периода, предшествовавшего алкоголизму,

Больной может подробно рассказать сюжет кинокартины, виденной 30 лет назад, перечислить фамилии школьных товарищей, но рассказать содержание телевизионной передачи, которую он недавно просмотрел, или назвать имена его соседей по дому он не может. Он даже не помнит, что ел сегодня на завтрак, как зовут его лечащего врача.

Практическая часть.

1. Анкетирование обучающихся “Я и алкоголь”

1. Помнишь ли ты, в каком возрасте впервые попробовал алкогольный напиток?
2. Какой это был алкогольный напиток?
3. Кто тебе его предложил?
4. Как ты отнесся к этому предложению?
5. Как часто ты употребляешь спиртные напитки?
6. Что может послужить поводом для принятия спиртных напитков?
7. Ты их покупаешь сам или тебя угощают?
8. Какие ощущения у тебя возникают, когда ты пьешь спиртное?
9. Ругают ли тебя за употребление спиртных напитков родители?
10. Как ты реагируешь на их ругань?
11. Предлагают ли тебе твои родные спиртные напитки?
12. Ты отказываешься или пьешь вместе с ними?
13. Сколько ты можешь выпить за один раз?
14. Тянет ли тебя к употреблению спиртных напитков?

2. Диагностика

Обучающиеся получают список поводов для принятия спиртных напитков, расставляют их по степени значимости в собственной семье.

- День рождения.
- Красные даты календаря.
- Приход знакомых и соседей.
- Приезд родственников.
- Получение зарплаты.
- Плохое настроение.
- Неприятности на работе.
- Выходной день.
- Повышение по службе.
- Без повода.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 3.

«Слабоалкогольные спиртные напитки, последствия употребления их на организм человека»

Цель:

1. Ознакомить обучающихся с понятием «Пивной алкоголизм», «Слабоалкогольные спиртные напитки», последствиями употребления их на организм человека.
2. Формирование негативного отношения к употреблению слабоалкогольных спиртных напитков.

Форма проведения - лекция

Приветствие.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

Приветствие проводится в соответствии, с принятым в группе.

Разминка.

Упражнение «Настроение»

Цель: снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

Ведущий:

— Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Теоретическая часть.

Да, чума XXI века – это слабоалкогольные спиртные напитки.

Чума – это болезнь, которая уносила жизни целых континентов. Подходит ли это слово к такому безобидному напитку, как пиво и коктейли? Попробуем в этом сегодня разобраться.

1. **Пиво** - слабоалкогольный напиток, получаемый спиртовым брожением солодового сусла (чаще всего на основе ячменя) с помощью пивных дрожжей, обычно с добавлением хмеля. Содержание этилового спирта в большинстве сортов пива 3—6, при среднем содержании около 5,0 % об. (иногда и выше: крепкое содержит, как правило, от 8 % до 14 % об), сухих веществ (в основном углеводов) — 7-10 %, углекислого газа — 0,48-1,0 %.

Последствия употребления пива на организм человека. Ученые доказали, что пиво вызывает более сильное и быстрое привыкание организма человека, чем крепкие спиртные напитки как водка. Тем самым развитие алкоголизма протекает быстрее. В медицине появился термин «Пивной алкоголизм». По статистическим данным средний возраст пивных алкоголиков составляет в среднем по России 16-18 лет.

Пивной алкоголизм дольше формируется, но тяжело протекает.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия.

1. Удар по желудочно - кишечному тракту.

При регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение становится неполноценным, еда застаивается или непереваренная поступает в кишечник. Результат - колит и гастрит. Также от регулярного употребления пива страдает

поджелудочная железа: напиток подавляет выделение ферментов, и естественный процесс расщепления питательных веществ нарушается.

2. Удар по печени.

Злоупотребление хмельным напитком может способствовать развитию воспалительных процессов и даже довести до гепатита. Причем хронический пивной гепатит способен протекать в скрытой форме, без ярко выраженных симптомов. Если вовремя не остановиться, на пиве можно заработать даже цирроз печени. При этом повышается количество эстрогена, как у мужчин, так у женщин, что приводит к атрофии половых желез и как результат - к бесплодию.

3. Удар по почкам.

Пиво заставляет почки работать с утроенной силой. Возникает полиурия - усиленное мочеотделение, которое связано с раздражающим действием спирта на почечные ткани и повышением их фильтрационной способности. Обладая столь мощным мочегонным эффектом, пиво вымывает из организма важные «стройматериалы» - микро и макроэлементы, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, появляются боли в икрах, слабость в ногах. Нехватка магния влияет на настроение - человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. Из-за недостатка витамина С снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания. В случае запущенного пивного алкоголизма может случиться склероз почечных сосудов, кровоизлияния в почки, инфаркты почек, очаги отмирания. В дальнейшем из-за постепенного разрушения спиртом погибшие клетки замещаются соединительной тканью, почка уменьшается в размерах и сморщивается.

4. Удар по сердцу.

Пиво всасывается очень быстро, поэтому кровеносные сосуды моментально переполняются. Возникает варикозное расширение вен и сердце увеличивается. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». Главный орган, вынужденный каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, становится дряблым, снаружи зарастает жиром. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у потребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Учащаются сердечные сокращения, возникает аритмия, повышается давление. Появляется отдышка. У пивных алкоголиков возрастает вероятность развития ишемической болезни сердца. А снижение сократительной способности сердечной мышцы, увеличение объемов сердца приводит к сердечной недостаточности. Как следствие - в два раза увеличивается смертность от инсульта.

5. Влияние пива на эндокринную систему.

У мужчин подавляется выработка мужских гормонов - андрогенов. В пиве содержится фитоэстроген, который представляет собой растительный аналог женского полового гормона - прогестерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии. Получается, что страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину.

У женщин наблюдается расстройство менструального цикла. Грубеет голос и появляются так называемые «пивные усы».

6. Повышена вероятность развития рака.

Горькие вещества хмеля - мягкие и твердые смолы, способствуют развитию рака толстой кишки. Если вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. Низкое содержание полифенолов приводит к злокачественным образованиям в нижних отделах мочевыводящих путей.

7. Воздействие на репродуктивную систему.

Наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Пиво легко проникает через гематотестикулярный барьер (препятствие между кровью и тканями яичек), вызывая перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

8. Воздействие на головной мозг.

Пиво оказывает токсическое действие на клетки мозга. Это приводит к снижению интеллекта. Обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения личности.

9. Вредное воздействие на плод.

Пиво обладает тератогенными свойствами. У новорожденного обнаруживаются отклонения в развитии, вплоть до врожденных уродств. У грудного малыша, при употреблении материнского молока возможны эпилептические судороги, со временем возможно развитие эпилепсии.

10. Социальная дезадаптация.

Сужается круг интересов, «теряются» друзья, распадаются семьи. Часто алкогольные эксцессы завершаются драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами.

2. Алкогольные коктейли. Особой популярностью у современной молодежи пользуются алкогольные коктейли. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам. Коктейли пить модно, они считаются клубными напитками.

Согласно последнему исследованию, 52 процента взрослых полагают, что такие алкогольные коктейли с водкой, ромом, виски и другими крепкими напитками приучают подростков к выпивке и способствуют распространению алкоголизма среди подростков. Приблизительно 54 процента 8-классников и 90 процентов 11-классников потребляют алкоголь. Эти показатели чрезвычайно высоки.

Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом киоске. На самом деле консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка. Если последний является натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток — это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво. Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе — сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского — особенно.

Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.

Вот некоторые из химических соединений, присутствующих в баночных коктейлях:

Бензоат натрия (E 211) – по последним данным вызывает изменения ДНК (как вариант генного оружия, направленный на наше будущее), может стать причиной рака и болезни Паркинсона.

Краситель «красный очаровательный» (E 129) – по мнению ученых, канцероген (способен вызывать рак), он запрещен в 9 странах Европы

Углекислота – тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитков.

Кофеин – мобилизует организм на трату энергии, вызывает привыкание. Спросите людей, которые любят кофе, некоторые из них и не отрицают, что не могут без него.

К рядам «пивных алкоголиков» можно теперь уже смело добавить и ряды «джин-тониковых», причем если рассматривать их возрастной диапазон, то это как правило дети, подростки и молодежь. Привыкнуть к коктейлям очень легко, особенно для неокрепшего подросткового организма. Производители данных напитков многое не договаривают, они ограничиваются надписью, что не рекомендуется выпивать более 1 банки в день, а также больным и беременным. Однако подростки не ограничиваются 1-ой банкой коктейля, в среднем они потребляют по 2-3, а на дискотеках и 8-10 банок за ночь не редкость. А это может привести не только к хроническим заболеваниям, но и даже к летальному исходу.

Практическая часть.

Игра «Замена»

Форма проведения - дискуссия.

Обучающимся предлагается:

1. Назвать слабоалкогольные напитки и их коммерческие названия.
2. Перечислить их положительные качества, которые их привлекают для употребления.
3. Перечислить отрицательные качества напитков.

4. Заменить слабоалкогольные напитки, другими продуктами, которые они могут употребить в ситуациях:

- дискотека;
- вечерняя прогулка;
- встреча с друзьями;
- семейные праздники;
- вечеринка.

5. Вспомнить какие вкусовые качества имеют слабоалкогольные спиртные напитки и продукты, которыми заменили их.

6. Вспомнить впечатления, состояния какие проявляются от употребления слабоалкогольных напитков и продуктов, заменивших их.

7. Подведение итогов, выводы.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 4.

«Курение. Последствия курения на организм человека»

Цель:

1. Ознакомить обучающихся с понятиями «Табакокурение», последствия употребления на организм человека.
2. Формирование негативного отношения к курению.
3. Выявление отношения к курению.

Приветствие.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

Приветствие проводится в соответствии, с принятым в группе.

Разминка.

Этюд «Бархатные ручки»

Цели. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умения его выразит.

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Посмотрите на свои руки, потрите ладошку о ладошку. Закройте глаза. Представьте себе, что ваши руки стали мягкими, пушистыми, бархатными. Погладьте себя по лицу, по щёкам, потрите свои уши ладошками, погладьте плечи, живот, колени. Ваши ручки очень мягкие, они любят вас. Поцелуйте закрытыми глазами свои ладошки. Улыбнитесь им.

Теоретическая часть.

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.
Оноре де Бальзак*

Курение - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.); одна из форм токсикомании. Курение табака - одна из наиболее распространённых вредных привычек.

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин». На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году.

Еще из древне люди пытались бороться с этой пагубной привычкой. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо.

Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к вора и водили по улицам с веревкой на шее. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году. Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая книга о вреде курения.

Содержание никотина



Влияние сигарет на организм человека

Смола

Смола, это одно из наиболее опасных химических веществ, которые содержатся в сигарете. Сигаретная зависимость у людей возникает из-за воздействия никотина на мозг курильщика, а умирают люди от воздействия смолы на организм в целом. При затяжке сигаретный дым попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, а тот в свою очередь приносит с собой миллионы частичек на кубический сантиметр. При охлаждении, дым конденсируется и превращается именно в смолу, которая в свою очередь оставляет вредоносный осадок в дыхательных путях курильщика. Как известно, смола — это вещество, которое вызывает рак и другие заболевания лёгких. Смола влияет на очистительные процессы в лёгких, как бы их парализует, и тем самым повреждает альвеолярные мешочки, а также понижает эффективность иммунной системы.

Оксид углерода

Также в сигаретах присутствует Оксид углерод, это бесцветный газ, который содержится в очень высокой концентрации в сигаретном дыму. У него есть «умение» соединяться с гемоглобином с двести раз выше, чем это делает кислород, и по этой причине он как бы замещает кислород. По этой причине, когда у курильщика повышенный уровень содержания оксида углерода, то уменьшается способность крови переносить кислород, что далеко не положительно сказывается на всех тканях организма, т.е. Мозг, мышцы а также и сердечная мышца уже не могут действовать в свою полную силу из-за недостатка кислорода, а для того чтобы компенсировать этот недостаток поступления кислорода к телу, сердцу и лёгким приходится работать с большой нагрузкой, а это вызывает серьёзные проблемы с кровообращением.

Монооксид углерода

Не менее вредоносный химически элемент, присутствующий в сигаретном дыму это, Монооксид углерода серьезно повреждает стенки артерий, а это уже повышает риск сужение коронарных сосудов, что почти неизбежно приводит к сердечным приступам.

Цианистый водород

Пагубное влияние, которое оказывает цианистый водород на реснички бронхиального дерева, а это часть заложенного природой очистительный механизм легких у людей. Когда повреждается данная очищающая система, это приводит к накоплению токсичных агентов в легких, в этом случае, повышается вероятность развития болезни. К токсичным агентам табачного дыма, которые могут оказывать прямое, и самое негативное воздействуют на реснички в легких, относится акролеин, аммоний, диоксид азота и формальдегид.

Радиационные компоненты

К радиоактивным компонентам, которые были найдены в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся следующие вещества: полоний-210 и калий-40. радий-226, радий-228 и торий-228.

Давно и точно установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами, то есть способствуют развитию рака!

Практическая часть.

Анкета «Отношение подростков к курению»

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста, «галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

1. Как ты считаешь, курение вредно?

да нет не очень не знаю

2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет 12-13 лет 16-17 лет 10-11 лет 14-15 лет не пробовал

3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отстать от друзей, которые курили
- чтобы понравиться девочке (мальчику)
- из любопытства
- чтобы почувствовать себя взрослее
- чтобы легче было общаться
- заставили старшие ребята
- другое

4. Если куришь в настоящее время, то, как много?

- много (сколько штук в день?) ____
- средне (сколько штук в день?) ____
- очень редко (сколько штук в день и как редко?) ____
- мало (сколько штук в день?) ____
- не курю

5. В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

6. Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают не знают не курю

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 5.

«Наркомания. Токсикомания. Влияние их на организм человека»

Цель:

1. Ознакомить обучающихся с понятиями «Наркомания», «Токсикомания», и их влияние на организм человека, последствия употребления наркотических средств.

Форма проведения - лекция

Теоретическая часть.

Наркомания (от греч. «нарко» – помрачение сознания и «мания» – страсть) – это пристрастие, привыкание к таким вредным веществам, как кокаин, опий, морфин, индийская конопля (гашиш, анаша, марихуана) и др.

Токсикомания- ядовитый, др.-греч. *μανία* — страсть, безумие, влечение) — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приему лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим согласно «Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года». Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости. Медико-биологических различий между токсикоманиями и наркоманиями не существует.

Известно, что на протяжении многих лет эта проблема нас мало волновала. Наркоманов в миллионных городах насчитывались единицы, и эта статистика являла картину благополучия. И лишь недавно мы были вынуждены признать, что наркомания превратилась в серьезную проблему. Долго закрывали глаза, стеснялись говорить ... Теперь в печати появляются новые и новые публикации,

которые весьма настораживают. Сообщается, что болезнь затронула все социальные слои нашего общества – не столь уж мал процент рабочих, есть врачи, педагоги, ученые; 85 % из них – молодые люди от 16 до 35 лет.

Влияние наркотиков на организм человека

Ученые не могут еще точно установить, как наркотики с такой быстротой включаются в обмен веществ человека и становятся необходимой составной частью него. Но уже доказано, что наркотики воздействуют на центр в головном мозге, который отвечает за “поощрение”. При этом происходит выброс дофамина в кровь и человек чувствует возбуждение.

Но наркотики отрицательно воздействуют на организм человека. Прежде всего, они снимают боль и снижают болевой порог чувствительности. Это равносильно снятию “службы охраны”. Наркотики воздействуют на дыхательный центр и хеморецепторы, которые отвечают за количество кислорода в крови, не реагируют на углекислый газ и происходит кислородное голодание организма. Наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики также влияют на кашлевой центр. Кашель – это защитная реакция нашего организма, но у наркоманов отключается защитный механизм кашля. Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере переваривается и усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. Но также происходит и спазм гладкомышечной мускулатуры кишечника, что приводит к длительным запорам (5 – 10 дней). И все это время в организме происходят процессы гниения и разложения.

При наркомании угнетаются половые потребности и возможности. У девушек развиваются атрофические процессы, у юношей происходит быстрое угасание потенции. У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.

Свойства наркомании

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. С течением времени у человека появляются психическая, физическая зависимости и изменение чувствительности к наркотику (толерантность).

Быстрое привыкание к наркотическим веществам имеет свою специфику. Развитие психической зависимости от наркотика определяется воздействием на зоны поощрения, при которых возникают положительные эмоциональные состояния. Таким образом, употребление наркотика становится наиглавнейшим стимулом в получении положительных эмоций, а при отсутствии наркотика человек чувствует психологический дискомфорт.

Механизмы формирования физической зависимости от наркотиков до конца еще не ясны. Есть предположения, что они включаются в обменные процессы как необходимый и самостоятельный элемент на уровне регуляции функций жизнедеятельности организма. В процессе развития болезни происходит постепенное привыкание к наркотику. Он уже не вызывает того состояния, которое было в начале. Появляется состояние “ломки” или абсидентный синдром. Физиологическое явление привыкания к дозе наркотика называется – толерантностью.

Состояние наркомании характеризуется тремя свойствами:

- Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.
- Стремление увеличивать дозы.
- Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействия наркотиков.

Так называемый синдром наркомании возникает лишь в результате принятия наркотического средства. Этапы этого процесса в основном следующие:

- начальная эйфория, часто весьма кратковременная;
- толерантность носит временный характер. Постепенно организм реагирует слабее;
- зависимость;

- абсистенция (синдром отнятия), наступает через 12–48 часов после прекращения приема наркотика.

4. Классификация наркотиков

Наркотики в зависимости от воздействия на организм человека условно можно разделить на 2 группы: возбуждающие и вызывающие депрессию. При этом следует иметь в виду, что каждый из наркотиков обладает большим разнообразием скрытых свойств, по-разному влияющих на нервную систему.

Итак, все наркотики и их действия делятся на следующие группы (разработано специалистами Всемирного общества здравоохранения):

- седативные яды, успокаивающие психическую деятельность. Они сокращают вплоть до полного устранения функции возбудимости и восприятия, вводя человека в заблуждение, одаривая его букетом приятных состояний. Эти вещества (опиум и его алкалоиды, морфий, кодеин, кока и кокаин) изменяют мозговые функции.

- галлюциногенные средства, представленные большим числом веществ растительного происхождения, очень разные по своему химическому составу (мескалин из кактуса, индийская конопля, гашиш и прочие тропеиновые растения). Все они вызывают церебральные возбуждения, выражающиеся в деформации ощущений, галлюцинациях, искажении восприятий, видениях.

- вещества, легко получаемые путем химического синтеза, вызывающие сперва церебральные возбуждения, а затем глубокую депрессию (алкоголь, эфир, хлороформ, бензин).

- яды сна – барбитураты, хлорал, сульфурол, кава-кава и др.

- растительные вещества, возбуждающие мозговую деятельность без немедленного влияния на психику; сила воздействия на разных лиц бывает разной (кофеин, табак, бетель и др.).

Наркотики:

- **Опиаты** (героин, морфий)

Вызывают сонливость, замедленное дыхание, сужение зрачков.

Приводят к поражению печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к поражению мозга.

- **Кокаин** (кокаин, “крек”).

Вызывает возбужденное состояние, навязчивую словоохотливость, взволнованность, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводят к аритмии, психозам, поражению слизистой дыхательных путей.

- **Гашиш** (гашиш, марихуана).

Вызывает колебание настроения, замедленную реакцию, усиленный аппетит, сухость рта, расширенные зрачки.

Приводит к ухудшению памяти, повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, поражению печени, повреждению головного мозга.

- **Галлюциногены** (ЛСД).

Вызывает трансподобное состояние, возбуждение, бессонницу, галлюцинации.

Приводит к нарушению координации, тяжелым поражениям мозга, депрессии.

- **Антидепрессанты** (снотворно – седативные средства).

Вызывает сонливость, заторможенность, слабое дыхание, расширенные зрачки.

Приводит к поражению головного мозга, сердечно – сосудистой системы, психозам.

- **Стимулянты** (Амфетамин, “экстази”).

Вызывает возбудимость, повышенное потоотделение, сухость во рту, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводит к расстройству нервной системы, дыхательной системы, депрессиям, паранойям.

5. Формирование жизненных навыков

- умение отказываться от рискованных предложений;

- видеть положительные и отрицательные стороны явлений;

- выражать правильно свои чувства;

- развивать уверенность в себе;

- управлять своими чувствами;

- укрепление связи с семьей;

- развивать критическое мышление;

- осознание негативных влияний, давлений и манипуляций со стороны других.

6. Уголовная ответственность

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств.

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

Ч. 5 ст. 73 – о лечении от наркомании.

Просмотр видеороликов «Профилактика наркомании»

Подведение итогов занятия.

Встреча с подростковым врачом наркологом

Цель: Оказание квалифицированной медицинской помощи обучающиеся «Группы риска» по употреблению ПАВ.

Форма проведения - беседа, консультирование.

ЗАНЯТИЕ 6.

Диагностика эмоционального состояния обучающихся

Цель:

1. Диагностика эмоционального состояния обучающихся (уровня самооценки, агрессии, самоконтроля, тревожности).

Форма проведения - психодиагностика

1. Определение уровня самооценки.

Самооценка - оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Самооценка личности — это то, как вы относитесь к самому себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это качество формируется на основе убеждений по отношению к себе. Самооценка — это не то, каким вы есть на самом деле или то, как вас видят другие люди, а то, что Вы сами думаете о себе.

Люди не обязательно думают о вас так, как вы себе представляете. Уровень самооценки — это ваш субъективный взгляд на самого себя. Это качество формируется постепенно с самого рождения и может быть осознанно или неосознанно изменено. Обычно его неосознанное изменение ведет к низкому уровню самооценки. Почему? Просто люди больше привыкли замечать плохое, нежели хорошее. Хорошее воспринимается, как должное. А поскольку на плохом концентрируется больше внимания, соответственно оно лучше укореняется в подсознании, что и влияет непосредственно на отношение к себе.

Повышение уровня самооценки формируется на основе мыслей и действий в различных ситуациях. Формирование самооценки важно для современного человека. Этот тест поможет вам определить свой уровень самооценки.

Не спешите отвечать, для большей объективности предлагаю вам пройти небольшой психологический тест на определения уровня самооценки.

Итак, вам нужно дополнить утверждения одним из предложенных слов:

«никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто». За каждое слово поставьте балл:

- «очень часто» - 4 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «иногда» - 2 балла;
- «редко» - 1 балл;
- «никогда» - 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня ____

2. У многих сложилось неправильное обо мне мнение ____

3. Я очень ответственно подхожу к своей работе ____

4. Люди ждут от меня слишком многого ____

5. Я волнуюсь о своём будущем ____

6. Многие меня ненавидят ____
7. Я менее склонна проявлять инициативу, чем другие ____
8. Я волнуюсь о своём психическом состоянии ____
9. Я скованна ____
10. Я боюсь выглядеть глупо ____
11. Внешний вид окружающих много лучше, чем мой ____
12. Я чувствую, что многие люди не понимают меня ____
13. Мне страшно выступать перед незнакомой аудиторией ____
14. Бывает, я ошибаюсь ____
15. Жаль, что я недостаточно общительна ____
16. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми ____
17. Жаль, что я недостаточно уверена в себе ____
18. Мне хотелось бы ощущать одобрение моих действий окружающими ____
19. Я очень скромная ____
20. Моя жизнь никчёмна ____
21. Я смущаюсь ____
22. Я не ощущаю себя в безопасности ____
23. Я попусту волнуюсь ____
24. Мне неловко, когда я вхожу в комнату, где уже сидят люди ____
25. Я уверен, что люди воспринимают почти всё легче, чем я ____
26. У меня есть ощущение, что со мной случится какая – то неприятность ____
27. Меня волнует то, как ко мне относятся окружающие ____
28. В спорах я участвую, только если уверена, что права ____
29. Нет никого, с кем бы я могла поделиться своими мыслями ____
30. Окружающим не очень-то интересны мои достижения ____
31. Я думаю о том, чего ждут от меня окружающие ____
32. Мне кажется, что люди обсуждают меня за спиной ____

Теперь суммируйте все баллы.

От 0 до 25. Такое количество баллов говорит о высоком уровне самооценки. «Комплекс неполноценности» вам не присущ. Вы редко сомневаетесь в своих действиях. Для вас характерна правильная реакция на оценки и замечания окружающих.

От 26 до 45. Такое количество баллов характерно для среднего уровня самооценки. Вам случается ощущать неловкость в отношениях с окружающими, часто вы недооцениваете себя и свои способности, не имея на то оснований.

От 46 до 128. Такое количество баллов свидетельствует о низком уровне самооценки, при котором человек часто болезненно переносит критику окружающих, старается «подстроиться» под мнение других людей. И что уж тут скрывать – страдает «комплексом неполноценности».

2. Выявление уровня агрессии

Различные авторы в своих исследованиях, монографиях по-разному определяют агрессию и агрессивность:

- как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой территории" (Лоренц, Ардри);
- как установку к господству (Моррисон);
- как реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорни, Фромм).

Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Миллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью понимают свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания, которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самооценочность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

Инструкция. Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызания совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка результатов

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- «нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- «нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- «да» = 1,
- «нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- «нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

- «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- «нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- «нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

3. Определение тревожности.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала ситуативной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
	Я спокоен	1	2	3	4
	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
	Я внутренне скован	1	2	3	4
	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
	Я расстроен	1	2	3	4
	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
	Я встревожен	1	2	3	4
	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
	Я уверен в себе	1	2	3	4
	Я нервничаю	1	2	3	4
	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
	Я взвинчен	1	2	3	4
	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
	Я доволен	1	2	3	4
	Я озабочен	1	2	3	4
	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
	Мне радостно	1	2	3	4
	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4

Я бываю раздражительным	1	2	3	4
Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
У меня бывает хандра	1	2	3	4
Я бываю доволен	1	2	3	4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
Я уравновешенный человек	1	2	3	4
Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

ЗАНЯТИЕ 7.

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост.

Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Форма проведения – тренинг

1. Начало работы.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: Обмен чувствами, техники «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование: листы бумаги.

Материалы для тренера:

Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно

Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. Разминка.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии. В упражнении может принять участие от 5-25 ребят.

3. Работа по теме занятия.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера:

«Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 -20 человек.

4.Разминка.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:

Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты. В упражнении могут участвовать от 5-25 человек.

Упражнение «Зеркало»

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

5. Работа по теме занятия.

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности

Методы: Рисунок «карта моей души».

Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Заметки для тренера: если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в группе.

Материалы для тренера:

«Карта моей души»

Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например в виде: земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу. Количество участников 10-20 человек.

6. Завершение работы.

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Методы: медитация «Я — это Я», Обмен впечатлениями. Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Материалы для тренера: Медитация «Я — это я»

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я — это Я, и Я – это замечательно.

ЗАНЯТИЕ 8.

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

Форма проведения – тренинг

1. Начало работы.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. Разминка.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

3. Работа по теме

Игра в границы - «Стоп», «Нет»

Задача: Осознание собственных границ

Примечание: желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2

Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера: Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

Работа по теме занятия.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

Завершение работы.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой. Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

ЗАНЯТИЕ 9.

Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.

Умение говорить: «Нет».

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию, осознание права и необходимости защищать себя.

Форма проведения – тренинг с элементами ролевой игры

1. Начало работы.

Цель: создание рабочей атмосферы.

Методы: обмен чувствами.

Разминка.

Цель: разрядка, снятие напряжения.

Методы: упражнение «Третий лишний»

Материалы для тренера:

Упражнение «третий лишний»

Тренер приглашает двух участников на роль водящих. Один водящий становится «догоняющим», второй - «беглецом». Остальные участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Все пары встают в круг. «Догоняющий» и «беглец» бегают вокруг круга. Если «беглец» становится впереди любой пары, тот, кто стоит сзади оказывается «третьим лишним» и становится «беглецом». Если «догоняющий» дотрагивается до «беглеца», они меняются ролями. Упражнение направлено на снятие напряжения. В нем могут участвовать от 14 -30 человек.

Работа по теме занятия.

Игра «Волк и семеро козлят»

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Методы: игра «Волк и семеро козлят». Обсуждение мотивов поведения, «помогающих и мешающих» способов поведения.

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Заметки для тренера: важно постоянно держать фокус внимания подростков, на процессе.

Материалы для тренера:

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится».

Упражнение «1,2,3,4,5»

Цель: разрядка, опыт доверия группе.

Методы: упражнения «1,2,3,4,5», «Доверяющее падение».

Материалы для тренера:

Участники произносят счет «1,2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп игры, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1. Упражнение направлено на снятие напряжения, позитивные эмоции. Упражнение «Доверяющее падение»

Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Упражнение направлено на получение опыта преодоления недоверия и страха, приобретение опыта доверительного отношения и поддержки. Важно обеспечить «поимку» падающего.

Работа по теме занятия.

Цель: Осознание возможности и важности заботы о себе. Методы: работа с конвертом «Я забочусь о себе». Оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Материалы для тренера:

Конверт «Я забочусь о себе».

Тренер предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Упражнение направлено на формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

Завершение работы.

Цель: развитие навыка разговора о чувствах.

Методы: обмен чувствами.

ЗАНЯТИЕ 10.

Умей сказать – «Нет!»

Цель: развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

Форма проведения – тренинг

Задачи

- Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятий

Энергизатор «Я люблю себя за то, что...».

Представление темы занятий.

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?

3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Мини – лекция.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. *если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*
2. *отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
3. *настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
4. *попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
5. *смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).*
6. *не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

Работа в группах КО.

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа.

Нет, не могу.

Нет, нет, и еще раз нет.

Нет, мне сейчас некогда.

Нет, спасибо, мне не нужны деньги.

Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избежать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра. Объедините участников в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом. Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

*Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;
Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).*

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

Энергизатор «Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод

Существует много эффективных способов говорить: «НЕТ».

ЗАНЯТИЕ 11.

Психологическая игра «Иной»

Цель: Формирование и закрепления навыка уверенного отказа от предложения психоактивным веществ

Вид игры – игра-драма.

Тип сюжета – реальный.

Время на игру и на обсуждение – 1 час

Участники:

- Возраст участников – 16-22 лет _____.
- Размер группы – 10-20 человек _____.
- В качестве ведущих, участвуют педагог-психолог и социальный педагог.

Инструкция (работа в 2 подгруппах).

Представьте себе, что вы пришли к однокласснику на празднование Дня рождения. В гостях у него вы встретились с незнакомым вам сверстником. Ваш одноклассник представил его вам, как своего нового товарища. У него был очень странный неряшливый вид, несмотря на жару, длинные рукава у свитера, сухие волосы, говорил он невнятно и у него были неуклюжие движения. Несмотря на то, что он вам не понравился, вы не подали никакого вида. Про себя вы дали ему имя “Иной”.

Вы танцуете и веселитесь. В самый разгар веселья, “Иной” подходит ко всем по очереди и предлагает принять химическое вещество, уговаривает попробовать, обещает, что это изменит ощущения, и при этом вы мгновенно получите огромное удовольствие и наслаждение.

Ваша задача:

- погрузиться в игровую реальность;
- попытаться противостоять “Иному”;
- сделать свой личный выбор;
- каждой подгруппе презентовать свою игровую ситуацию по ролям.

Вопросы для обсуждения:

- что было самым интересным на занятии?
- тяжело ли было противостоять давлению “Иного”?
- удалось ли “Иному” уговорить кого-либо попробовать химическое вещество?
- какие чувства и ощущения вы испытывали?

Формы обсуждения игры – групповая дискуссия.

Возможно продолжение профилактической работы в деятельности психолога и педагогов (классного руководителя), если в ходе игры будут выявлены дети, которые приняли решение, сказав “да”.

Подробный сценарий игры с указанием задач каждого этапа

№ этапа	Содержание каждого этапа	Задачи, решаемые на каждом этапе	Материалы, необходимые для проведения каждого этапа
1. Создание рабочей атмосферы	Приветствие Упражнение “Представление имени”	– Выявить ожидания участников; – снятие эмоционального напряжения в группе; – мотивация на эффективное участие в группе.	
	Разминка Упражнение “Кто Я?” (10 позитивных определений)	– Формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и особенностям другого.	Бумага, ручка
2. Основная часть	Игра “Иной”	– погружение в роль и игровую ситуацию; – формирование адекватно воспринимать создающуюся ситуацию; – формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы; – формирование ответственности за себя, свои действия и свой выбор.	Достаточно просторное помещение, но не слишком большое, чтобы не нарушить ощущение безопасности.

3.Рефлексия проделанной работы	Обсуждение	– отреагировать ситуацию из роли, затем из своей личной позиции; – дать обратную связь другим игрокам; – обсудить возникшие чувства и ощущения.	
--------------------------------	------------	---	--

ЗАНЯТИЕ 12.

Обобщающий урок «За здоровый образ жизни»

Цель:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Формирование, закрепления ЗУН профилактики употребления ПАВ, негативного отношения к употреблению ПАВ.
3. Формирование личностной направленности обучающихся на здоровый образ жизни.

Форма проведения – круглый стол

Защита проектов обучающихся по теме «За здоровый образ жизни!».

Примерные темы исследовательских работ:

1. «Быть здоровым – здорово!»
2. «Наркомания – чума XX века»
3. «Алкоголизм»
4. «Пиво. Мифы и реальность.»
5. «Алкогольные коктейли. Состав и влияние на организм человека»
6. «Табакозависимость»
7. «Пассивное курение»
8. «Влияние употребления ПАВ на организм человека»
9. «Формирование ЗОЖ среди подростков»
10. «ЗОЖ- главное оружие против вредных привычек»
11. «Влияние употребления ПАВ на развитие человека»
12. «Спорт- источник жизни!»
13. «Я за ЗОЖ!»
14. «Здоровая семья – здоровая Россия!»

**Индивидуальное календарно-тематическое планирование
по программе «Иной Я»**

на обучающегося _____

№ п/п	Название занятия	Количество часов	Дата проведения	Ознакомление обучающегося
I.	Введение	1		
1.1.	Занятие 1. «Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования». Пути формирования здорового образа жизни. Анкетирование «Отношение подростков к употреблению ПАВ»	1		
II.	Теоретическая часть. Вредные привычки, их профилактика	5		
2.1.	Алкоголизм	2		
2.1.1.	Занятие 2. «Алкоголизм. Причины и последствия употребления алкоголя». Практическая работа №2 «Диагностика отношения обучающихся к алкоголю»	1		
2.1.2.	Занятие 3. «Слабоалкогольные спиртные напитки, последствия употребления их на организм» человека». Психологическая игра «Замена»	1		
2.2.	Курение	1		
2.2.1.	Занятие 4. «Курение. Последствия курения на организм человека». Практическая работа №3 «Выявление отношения к курению».	1		
2.3.	Наркомания.	1		
2.3.1.	Занятие 5. «Наркомания. Токсикомания. Влияние их на организм человека». Демонстрация наглядной агитации против наркомании	1		
2.4.	Встреча с подростковым врачом наркологом.	1		
III.	Практическая часть. «Умей сказать - «нет!»	6		
3.1.	Занятие 6. Диагностика эмоционального состояния (уровня самооценки, агрессии, самоконтроля, тревожности)	1		
3.2.	Занятие 7. Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	1		
3.3.	Занятие 8. Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.	1		

3.4.	Занятие 9. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить: "Нет".	1		
3.5.	Занятие 10. «Умей сказать – нет!»	1		
3.6.	Занятие 11. «Иной»	1		
IV.	Заключительная часть.	1		
4.1.	Занятие 12: «За здоровый образ жизни».	1		
Итого		13		

Педагог-психолог _____ А.А. Берко