

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМСОМОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**



**ПРОГРАММА «ПЕРЕКРЕСТОК»  
(профилактика приобщения подростков  
к психоактивным веществам)**

Автор: педагог-психолог  
МБОУ «Комсомольская СОШ»  
И.А. Хлебникова

П. Комсомольский  
2023

Программа «Перекресток» профилактики приобщения подростков к психоактивным веществам (ПАВ) относится к программам нового поколения поведенческого типа (поведенческая программа).

Программа основана на системном подходе, ориентированном на личность и потребности человека, на внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение знакомиться, выбирать друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные, положительные решения; уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; построение взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым наркотическим веществам.

**Основная цель** данной программы – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ.

#### **Задачи программы:**

- Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- Формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

#### **Критерии эффективности:**

- Уменьшение факторов риска употребления младшими подростками психоактивных веществ.
- Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших подростков.
- Наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

Для контроля эффективности программы используются следующие *методы диагностики*:

- метод наблюдений;
- анкетирование;
- экспертный опрос педагогов.

Программа разработана для старших подростков, рассчитана на 22–30 часов. Работать по программе может любой педагог, владеющий навыками групповой работы. Профилактическое обучение можно внести в расписание уроков, чтобы шло одно занятие раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, а можно проводить занятия на протяжении нескольких дней в более напряженном ритме. Оба способа являются эффективными. Минимальное время составляет 40–45 минут. Эта программа может обрабатываться в системе классных часов.

#### **Структура программы**

Программа разделена на две части. Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, знакомит с такими понятиями, как стресс, самоуважение, ценности, позволяет научиться лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия. Вторая часть содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

В целом программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи, описание содержания и видов деятельности в группе.

#### *Правила групповой работы*

Роль педагога-психолога в профилактике приобщения к ПАВ двойная: во-первых, он руководит дискуссией, соответствующей теме раздела; во-вторых, воспитывает специфические личностные и социальные навыки.

Помимо психологической атмосферы комфорта и доверия обучающихся к педагогу-психологу, важным является выполнение всех правил групповой работы. В программах поведенческого типа используются следующие правила:

- обучающиеся рассаживаются по кругу или в полукруг;
- каждому предоставляется возможность участвовать;
- даются инструкции, распределяются роли;
- в каждый момент времени может говорить только один человек;
- каждый имеет право на высказывание своего мнения и участие в работе без угрозы стать объектом критических нападок;
- никто не может быть принужден к участию, если действительно не хочет, но каждому предлагается участвовать;
- безоценочность, только «спасибо»;
- все, что обсуждается во время занятия, остается конфиденциальной информацией.

#### *Правила работы в группе (для детей)*

1. Быть активным.
2. Доброжелательность.
3. Уметь слушать и слышать.
4. Не судить (безоценочность).
5. Конфиденциальность.

#### **Формы и методы**

Для успешной реализации программы по профилактическому обучению необходимо использовать активные формы работы. Методы, используемые на профилактических занятиях, следующие:

##### *Мозговой штурм.*

Мозговой штурм применяется для стимуляции дискуссии по теме или вопросу. Участников просят высказывать идеи и мнения без каких-либо комментариев педагога-психолога или других участников. Идеи фиксируются в письменном виде, а мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не кончится отведенное время или не исощатся идеи.

##### *Дискуссия.*

Дискуссия, руководимая педагогом-психологом, является одним из наиболее ценных методов обучения. Она может быть использована для начала, усиления или подведения итогов занятий. Большинство занятий включают какую-либо форму дискуссии.

##### *Группы обучения во взаимодействии.*

Обучение во взаимодействии является наиболее общепринятой и эффективной методикой, используемой в профилактике зависимостей. Участники работают в малых группах, передавая друг другу информацию и делясь ею, анализируют идеи и решают проблемы. Размер группы зависит от размеров кабинета. Наиболее удобным является размер малой группы от 2 до 6 человек.

Структура малых групп влияет на успех занятий. Группы могут быть сформированы в соответствии с желанием участников, мнением педагога-психолога или составлены случайно. Группы работают лучше всего, когда сочетают разнообразие и баланс, наблюдаемые в группе. Также группы работают лучше, когда у членов имеются заранее обозначенные роли: пишущий, хронометрист, докладчик и т. п.

Пока группы работают над заданиями, педагога-психолога двигается между ними, отвечает на любые возникающие вопросы и разрешает возникающие проблемы. Для завершения такой работы необходима некоторая общая дискуссия – заключение.

##### *Драматические представления.*

Драматические представления могут иметь форму ролевых игр, радиопередач, телевизионных шоу и т. п. Это деятельность, которая мотивирует учеников за счет включения в деятельность, тренировки поведения, изучения предмета, который вызывает наибольший интерес.

#### *Выступления.*

Иногда участники выступают перед группой. Такие выступления могут осуществляться индивидуально или группой участников. Участникам нравится учиться друг от друга и слушать друг друга, эта деятельность стимулирует положительное взаимодействие.

#### *Ролевое моделирование.*

Ролевое моделирование мотивирует участников, так как требует от них активности и тренировки поведения. Участники действуют так, как в жизни, или по крайней мере так, как бы они действовали в реальной жизни. Иногда педагог-психолог раздает роли, а иногда только подает идею и просит импровизировать. Участникам следует дать время подумать о главном действии игры и о том, чем она должна закончиться.

#### *Лекции учителя.*

Традиционная лекция педагога-психолога сообщает информацию от педагога-психолога прямо к участникам. В некоторых случаях – это наилучший путь сообщения информации. Обычно этот метод используется в комбинации с другими для страховки высокой мотивации и уровня обучения.

#### *Рабочие листы.*

Большинство занятий включает рабочие листы. Участников просят заполнить листы индивидуально или в группах совместного обучения. Некоторые листы заполняются во внеклассное время. В целом листы требуют обсуждения всей группой и обязательной своевременной обратной связи.

### **Сроки реализации**

Программа предназначена для подростков 13-18 лет. Реализуется в течении 1 года.

### **Примерная структура занятий**

I этап – подготовительный: мозговой штурм по теме или вопросу темы; разминочное упражнение.

II этап – введение новой информации: мини-лекция педагога-психолога (определение понятия); работа в круге; дискуссия.

III этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.

IV этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия; домашнее задание.

Программа допускает возможность включения членов семей участников в профилактическое обучение, что является частью эффективной профилактики. Участникам предлагается также обсуждать возникающие на занятии проблемы с родителями.

### **Учебно-тематический план**

Темы занятий	Количество учебных часов
<b>Часть 1</b>	
Занятие 1. Я – это я.	1–2
Занятие 2. Самоуважение.	2
Занятие 3. Чувства.	2
Занятие 4. Принятие решений.	2–3
Занятие 5. Стресс.	2

Занятие 6. Общение.	2–3
Занятие 7. Взаимодействие с окружающими.	2–3
Занятие 8. Ценности.	2–3
<b>Часть 2</b>	
Занятие 9. Курение.	3–4
Занятие 10. Алкоголь.	2–3
Занятие 11. Наркотики	2–3
<b>Всего по программе:</b>	<b>22–30</b>

## Занятие 1

### Я – ЭТО Я

**Понятие:** Я-концепция – это система представлений человека о самом себе, которая включает:

- осознание своих физических, интеллектуальных и прочих свойств;
- самооценку (отношение к себе или отдельным сторонам своей личности);
- субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов.

Человек оценивает себя в качестве сына или дочери, обучающегося, спортсмена, друга и так далее.

**Задача:** дать возможность осознать свою личностную уникальность, свои чувства и возможности.

**Материалы:** рабочие листы № 1–3 (личностный профиль, описание чувств, неоконченное предложение) по количеству участников.

**Словарь:** *уникальный* – единственный в своем роде, неповторимый; *профиль* – описание чего или кого-либо.

### Ход занятия

**Упражнение 1.** «Листок».

Каждому учащемуся предлагается выполнить задание:

- закрыть глаза и согнуть лист пополам, затем оторвать от согнутого листа 4 кусочка в любом месте и любого размера;
- снова согнуть лист пополам и снова оторвать 4 кусочка в любом месте и любого размера (повторить 3 раза);
- открыть глаза, развернуть лист и посмотреть, что получилось.
  - Какие получились листики? (*Разные.*)
  - Почему получились такие красивые, необычные, интересные листики? (*Потому что выполняли задание каждый по-своему.*)
  - Почему, выполняя одно и то же задание, каждый из вас делал по-своему? (*Потому что все мы разные.*)
  - На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Сегодня вы узнаете о своей уникальности, неповторимости. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

**Упражнение 2.** «Профиль».

Каждый ученик получает рабочий лист № 1 с профилем (формат А4).



Участники заполняют профиль, сообщая о себе следующие сведения: имя, цвет глаз, цвет волос, любимое время года, любимый цвет, место рождения, что-то, чем я горжусь, любимое животное, любимая пища, любимая ТВ-передача.

Педагог-психолог зачитывает несколько листов (можно зачитать все листки), пусть участники попробуют: определить авторов профилей; найти черты, сходные с собственным профилем.

- Что уникальность каждого участника дает всей группе?
- Что нового вы узнали о своих однокурсниках?

**Вывод.**

– Сегодня мы увидели, какие вы уникальные и особенные люди. Не нужно пытаться стать таким, как кто-то другой. Быть самим собой – это замечательно!

**Упражнение 3.** «Описание чувств».

Участники заполняют рабочие листы (описание чувств), затем по желанию зачитывают свои ответы группе.

### ОПИСАНИЕ ЧУВСТВ

Я радуюсь, когда \_\_\_\_\_

Я грущу, когда \_\_\_\_\_

Я нервничаю, когда \_\_\_\_\_

Я горжусь, когда \_\_\_\_\_

Я тревожусь, когда \_\_\_\_\_

Я спокоен(а), когда \_\_\_\_\_

Я чувствую себя виноватой(ым), когда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я злюсь, когда \_\_\_\_\_

Я люблю, когда \_\_\_\_\_

Я чувствую себя возбужденным(ой), когда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Домашнее задание.

Закончить предложения на рабочем листе № 3, ответы могут обсуждаться на следующем занятии.

## НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Я бы хотел(а) сделать \_\_\_\_\_  
В колледже я \_\_\_\_\_  
Я надеюсь, что я никогда \_\_\_\_\_  
Лучшее, что я делаю, это \_\_\_\_\_  
У меня есть такие хобби \_\_\_\_\_  
Я бы хотел(а), чтобы кто-нибудь помог мне \_\_\_\_\_  
Я никогда не могу понять, почему \_\_\_\_\_  
Я стремлюсь \_\_\_\_\_  
Когда я один(а), мне нравится \_\_\_\_\_

## З а н я т и е 2 САМОУВАЖЕНИЕ

**П о н я т и е:** Самоуважение называют «условием выживания души»; оно является частью человеческого существования, придающей ему чувство собственного достоинства.

**З а д а ч и:** побудить обучающихся к положительным мыслям о самих себе и собственных достижениях; дать возможность поделиться с одноклассниками чувствами и мыслями о себе, рассказать о собственных достижениях; заострить внимание на положительных чертах.

**М а т е р и а л ы:** рабочий лист № 4 «Мои цели на неделю».

### Х о д з а н я т и я

**У п р а ж н е н и е 1.** «Закончи предложение» (может быть выполнено устно, письменно и даже нарисовано).

– Образуйте круг. Закончить предложение, начинающееся словами: «Я горд, что я...», «Я счастлив, когда...», «Я лучше всего выглядел, когда...», «Мне было веселее всего, когда...», «Я бы хотел быть способным...».

**У п р а ж н е н и е 2.** «Комплимент».

**В а р и а н т 1.** Все сидят в кругу. Педагог-психолог поворачивается к участнику, сидящему слева от него, говорит комплимент: «Мне нравится твоя улыбка!».

Участник принимает этот комплимент без вопросов, говоря «Спасибо,... (называет имя сказавшего комплимент)». Затем участник поворачивается к соседу слева и в свою очередь говорит комплимент.

Комплименты передаются по кругу до тех пор, пока их не получит каждый.

**В а р и а н т 2.**

Каждый участник пишет свое имя на отдельной бумажке и опускает в ящик (коробку). Педагог-психолог достает из коробки бумажки по одной и приглашает участников сказать комплимент названному участнику. Процедура продолжается до тех пор, пока в ящике не окажется бумажек. Начинать упражнение следует с того, кто может не получить комплимента от одноклассников.

**В ы в о д.**

Очень часто люди бывают критичны по отношению к другим, сосредоточивая свое внимание только на негативных чертах и поступках. Но все люди уникальны и неповторимы, и в каждом из нас есть много хорошего. Было бы замечательно, если бы мы почаще говорили друг другу комплименты и добрые слова. Мы становимся здоровее и красивее, когда делаем людям приятное. У каждого из нас есть шанс сделать окружающих людей более счастливыми!

### У п р а ж н е н и е 3. «Цель на неделю».

– Люди каждый день ставят перед собой какие-то цели и достигают их. Достижения могут быть маленькими или большими, но они дают чувство удовлетворения и гордости за себя.

Каждый участник вместе с педагогом-психологом устанавливает для себя цель на неделю. Цели должны быть обоснованы и желаемы, вовсе не обязательно, чтобы они были связаны с учебным процессом. (См. рабочий лист № 4.)

Рабочий лист № 4

#### МОИ ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ

Имя \_\_\_\_\_

Мои цели на неделю \_\_\_\_\_

Моя цель на сегодня \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

### У п р а ж н е н и е 4. «Мои успехи».

Участники рассаживаются по кругу.

– Расскажите каждый о том, каких успехов вы достигли до 5 лет, до 8 лет, до 10 лет.

– Расскажите о своих последних достижениях.

*Рекомендации.* Сначала некоторым участникам может быть трудно вспомнить свои достижения. Участники группы с низкой самооценкой часто говорят об отсутствии успехов. Помогите им вопросом типа: «Ты можешь вспомнить, когда научился ездить на велосипеде?».

## З а н я т и е 3 ЧУВСТВА

**Понятие:** Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности.

**Задачи:** помочь осознать обучающимся, что мысли и чувства это не одно и то же; показать обучающимся необходимость анализа собственных чувств и способы их регуляции.

**Материалы:** картинки с иллюстрациями различных чувств; карточки с прилагательными, обозначающими различные чувства.

### Х о д з а н я т и я

#### У п р а ж н е н и е 1.

а) Участникам демонстрируются картинки, изображающие какие-либо чувства.

б) Задаются вопросы: «Что вы думаете об этой картинке?», «Что вы чувствуете?».

в) Педагог-психолог просит участников записать ответы, продолжив фразы: «Я думаю...», «Я чувствую...».

г) Проводится опрос каждого участника о его мыслях и чувствах, которые вызывают показываемые картинки.

д) Обсуждать с группой ответы разных участников по картинкам. Задается вопрос о том, почему они думают о чувствах именно так?

#### У п р а ж н е н и е 2.

а) Педагог-психолог показывает группе первую карточку с написанным на ней прилагательным, обозначающим чувство.



б) Задает вопросы, обращаясь к участникам:

- Как вы думаете, когда человек может чувствовать..?
- Что это чувство означает для вас?
- Что бы вы могли сделать, чтобы справиться с этим чувством?

*Рекомендации.* Опросить как можно больше участников (если позволяет время, то всю группу).

Работа в малых группах.

Малых групп должно быть столько, сколько имеется карточек с чувствами.

а) Каждой группе раздается по карточке.

б) Дается задание: каждая малая группа продумывает вопрос о том, как им справиться с отрицательным чувством, если карточка содержит прилагательное с отрицательным чувством. Или как добиться положительных чувств, если карточка содержит прилагательное с положительным чувством?

в) Педагог-психолог заслушивает отчеты малых групп о способах регуляции чувств. Обсуждает их со всем классом.

#### Памятка

Здоровые способы регуляции чувств:

- Посчитай до 10 и обратно.
- Дыхательная гимнастика: вдох – задержи дыхание, выдох – задержи дыхание.
- Выкрикни в стакан.
- Побоксируй подушку.
- Разорви газету.
- Умойся холодной водой.
- Психомышечный тренинг: сжатие и расслабление мышц.

*Рекомендации.* Памятку можно дополнить предложениями участников.

У п р а ж н е н и е 3. «Перелицовка».

Упражнение проводится в круге, состоящем из нечетного количества участников.

Педагог-психолог задает начало условной фразы участнику, находящемуся рядом с ним.

Например:

– Сегодня светит солнце, и это хорошо...

Участник повторяет условную фразу, заданную педагогом-психологом, и дополняет ее, объясняя, почему это хорошо. Например:

– Сегодня светит солнце, и это хорошо, потому что мне всегда весело.

Следующий участник повторяет окончание фразы и объясняет, почему это плохо. Например:

– Мне всегда весело, и это плохо, потому что я разучился плакать.

Далее по очереди участники проговаривают фразы по той же схеме: «...и это хорошо, потому что...», «...и это плохо, потому что...». Например:

– Я разучился плакать, и это хорошо, потому что меня никто не будет жалеть.

– Меня никто не будет жалеть, и это плохо, потому что... и т. д.

Упражнение проводится по кругу дважды для того, чтобы каждый участник проговорил «и это хорошо, потому что», «и это плохо, потому что». В случае четного количества участников педагог-психолог меняет условную фразу на себе.

Задача для участников игры: научись видеть хорошее – в плохом и плохое – в хорошем.

**Вывод.**

Все люди испытывают различные чувства по разным поводам. Чувства не всегда бывают положительные. Такие отрицательные чувства, как злость, гнев, разочарование, тоже имеют право на существование. Вам необходимо научиться справляться с такими чувствами здоровыми способами.

## **Занятие 4 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ**

**Понятие:** Принятие решения – это этап волевого акта, связанный с выбором цели и способа действия.

**Задачи:** рассмотреть этапы процесса принятия решений; предоставить подросткам возможность потренироваться в принятии решений.

**Материалы:** карточки с описанием сложных ситуаций.

### **Ход занятия**

#### **Вступление.**

– Сегодня мы обсудим, как и почему люди принимают решения. Чем старше вы становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Поэтому важно научиться принимать самостоятельные решения, используя все этапы процесса принятия решений.

**Беседа** с группой по вопросам:

- вспомните и опишите наиболее трудное решение, которое вы недавно приняли.
- Расскажите, как вы пришли к решению, что повлияло на процесс принятия определенного решения.
- Какой способ, по вашему мнению, является наилучшим для принятия решений?
- Рассмотрите схему принятия решения по этапам.

**Этапы принятия решения:**

1. Четкое определение проблемы. О чем требуется принять решение?
2. Собрать и рассмотреть все факты, всю информацию о ситуации.
3. Подобрать возможные варианты решения.
4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта решения (альтернативы).
5. Выбрать наилучший вариант решения (альтернативу), осуществить принятое решение, быть готовым отвечать за него.

**Упражнение «Щелчок».**

а) Педагог-психолог раскладывает карточки текстом вниз в центре круга.

б) Предлагает участнику:

- взять карточку;
- прочитать вслух проблему;
- в момент, когда педагог-психолог щелкнет пальцами, участник должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», участник может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

в) Затем участник предсказывает возможные последствия этого первого решения.

г) Педагог-психолог просит других участников предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.

д) Педагог-психолог предлагает первому участнику-добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?

е) Педагог-психолог просит этого участника выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.

ж) Следующий участник берет карточку и т. д.

*Карточки к упражнению «Щелчок»*

#### Проблемные ситуации

- Ты движешься вверх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
- Ты в незнакомой стране, не владеешь языками и пришел в магазин с другом. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся – его уже нет. Ты потерялся!
- Вы с друзьями на вечеринке. Вдруг двое из них начинают драться.
- Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером, но вдруг полностью погас свет.
- Твоя собака убежала на прогулке, и ты не можешь ее найти.
- Твоя подруга забыла у тебя дома свою тетрадь с конспектами лекций и домашним заданием.
- Твой брат (сестра) упал(а) и говорит, что не может пошевелить рукой.
- Ты забыл о том, что в ванной налил воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
- Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.
- Ты потерял(а) деньги на обед и остаешься без обеда.
- Тебя наказывают за то, что на самом деле сделал твой друг.

Игра «Последствия».

В игре участвуют группы по 6 человек. Педагог-психолог распределяет роли для каждого члена группы:

- 1 – выполняет действие;
- 2 – последствия твоего действия через час;
- 3 – последствия твоего действия через день;
- 4 – последствия твоего действия через месяц;
- 5 – последствия твоего действия через год;
- 6 – последствия твоего действия в конце жизни.

Педагог-психолог предлагает первому участнику выбрать карточку с заданным действием. Например: «Ты подарил девочке букет роз»; «Ты помог старику перейти дорогу»; «Ты выпил стакан водки»; «Ты разбил мамину любимую вазу» и т. д. Первый участник производит заданное действие. Второй участник объясняет, что может произойти с первым игроком через час данного действия, третий – через день, четвертый – через месяц, пятый – через год, шестой – в конце жизни. Затем педагог-психолог задает вопрос первому участнику: «Будешь ли ты совершать это действие, зная его последствия?».

*Рекомендации.* Независимо от ответа участника педагог-психолог благодарит всех за участие в игре, при этом допускается только безоценочное комментирование: «Это – твое право, это – твой выбор!».

#### Домашнее задание.

Запишите на отдельном листе бумаги три решения, которые вы принимал(и) в течение прошедшей недели, с учетом всех этапов процесса принятия решения.

## Занятие 5 СТРЕСС

**Понятие:** Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

**Задачи:** познакомить обучающихся с понятием стресса и его стадиями; рассмотреть способы борьбы со стрессом; предоставить участникам возможность потренировать навыки борьбы со стрессом.

**Материалы:** рабочие листы № 5 «Стрессовые ситуации» (по числу участников) и № 6 «Мне нужна помощь» (по количеству участников).

**Словарь:** *стресс* – физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных факторов.

### Ход занятия

Мозговой штурм «Что такое стресс?».

Лекция учителя: Введение понятия «Стресс» (см. словарь).

– Стрессы ждут нас повсеместно. Надо знать, как протекает стресс, чтобы эффективно ему противостоять. Стресс имеет три фазы:

1. Тревоги. 2. Сопrotивления. 3. Истощения.

На первой фазе активизируется активность человека, на второй он противостоит стрессовой ситуации и действует. Если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, истощается.

Работа в малых группах.

Беседа с классом.

– Стресс. Это хорошо или плохо?

– Надо ли говорить о том, что нас беспокоит, или надо «терпеть», сдерживая чувства?

Вывод.

Стресс несет в себе и положительные, и отрицательные изменения. Чтобы чувства не разрушали человека изнутри, необходимо «давать им выход» в такой форме, которая не опасна ни человеку, ни окружающим.

Упражнение «Стрессовые ситуации». (См. рабочий лист № 5.)

Задание. Выберите и пронумеруйте ситуации, которые беспокоят вас больше всего (от самых неприятных к менее неприятным).

*Рабочий лист № 5*

### СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Я чувствую себя незначительным(ой), когда болею и не могу общаться с друзьями.

Я смущаюсь, когда во время лекции не могу понять смысл слова.

Я одинок(а), если никто не дружит со мной.

Я не такой, как все, потому что не хочу смотреть телевизор.

Я волнуюсь, когда мой брат (сестра) болеет.

Я боюсь, что, когда я выношу мусор из квартиры, дверь в нее может случайно захлопнуться.

Я боюсь, когда за мной гонится соседская собака.

Я одинок(а), потому что мои родители уехали.

Я беспокоюсь, когда мама с папой спорят или ругаются.

Я злюсь, когда мой брат (сестра) ударит меня.

Я чувствую беспокойство и страх, если сел(а) не на тот автобус и потерялся(лась).

Я смущаюсь, если слишком коротко подстрижен(а).

Я боюсь, что в квартиру заберется вор.

Я расстраиваюсь, когда мне не удастся посмотреть тот фильм, который я хотел(а).

Я озабочен, потому что мой старший брат (сестра) курит.

Мне страшно, потому что я видел(а) плохой сон.

Я грущу, если подрался(лась) с другом и мне не с кем играть.

Я устал(а), потому что не сплю ночами.

Я все время беспокоюсь, потому что мы собираемся переехать туда, где я еще никогда не был(а).

Обсуждение итогов:

1. Сравните свой результат с результатом соседа по паре.
2. Найдите сходство и отличие в ответах.
3. Предположите, почему был получен такой результат.

Мозговой штурм «Как бороться со стрессом?».

### **Памятка «Способы борьбы со стрессом»**

Физическая активность – физические упражнения.

Проделайте следующие упражнения:

а) Упражнение «Глубокое дыхание».

Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь.

- глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10.
- Также медленно выдохните, считая от 10 до 20.

Повторите процедуру 1–2 раза.

б) Упражнение «Маятник».

- Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- Закройте глаза.
- Медленно покачивайтесь из стороны в сторону и вперед-назад.

Другие методы релаксации:

- проигрывание опасных ситуаций заранее «в голове»;
- изменение своего отношения к стрессовой ситуации;
- отвлекающая деятельность.

*Рекомендации.* Обратить внимание обучающихся на то, что для снятия стресса необходима отвлекающая деятельность, то есть нельзя оставаться одному, чтобы не углубить стрессовое состояние.

Упражнение «Мне нужна помощь». (См. рабочий лист № 6.)

Педагог-психолог просит участников выбрать из предложенного списка хотя бы одного человека, который может им помочь в трудной ситуации.

Затем педагог-психолог предлагает желающим привести пример помощи выбранного из списка человека в реальной жизни.

*Рабочий лист № 6*

### **МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ**

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

Бабушка \_\_\_\_\_  
Дедушка \_\_\_\_\_  
Брат \_\_\_\_\_  
Сестра \_\_\_\_\_  
Кто-то еще из родственников \_\_\_\_\_  
Мой сосед \_\_\_\_\_  
Друг \_\_\_\_\_  
Педагог \_\_\_\_\_  
Психолог \_\_\_\_\_  
Кто-то еще \_\_\_\_\_

#### **Домашнее задание:**

- а) Обсудите с родителями или другом, какие из ситуаций вызывают у них стресс.
- б) Попросите родителей или друга рассказать 1–3 эффективных способа борьбы со стрессом.
- в) В течение недели ведите дневник, записывая туда те ситуации, которые вызвали стресс, и какими способами вы с ними боролись.

## **З а н я т и е 6 ОБЩЕНИЕ**

**П о н я т и е:** Общение – взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или оценочного характера.

**З а д а ч и:** обсудить признаки плохого и хорошего умения слушать; отработать умение хорошо слушать; продемонстрировать ученикам необходимость гибкости в общении.

**М а т е р и а л ы:** карточки с ключевым словом; журнальные иллюстрации, рисунки, фотографии разговаривающих людей.

**С л о в а р ь:** *общение* – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию; *вербальное общение* – включает слова, которые мы произносим, и тон нашего голоса; *невербальное общение* – это язык тела: выражение лица, позы, жесты; *эффективное общение* – предполагает, что посылающий и получатель сообщения интерпретируют его одинаково.

### **Х о д з а н я т и я**

**В в о д н о е у п р а ж н е н и е** «Аборигены».

Упражнение проводится по принципу детской игры «Испорченный телефон». Участвует 5–6 человек. Первому дается информация: *«Аборигены островов Малайзии, отправляясь утром на охоту, заламывают ветки кустарника, полагая, что эти действия задержат солнце на небе и им удастся вернуться засветло».*

Первый передает данную информацию второму, второй – третьему и т. д. Все остальные играют роль арбитров. Их задача – оценить, кто из участников упражнения наиболее точно передал информацию, на каком участнике произошел сбой в передаваемой информации. После того как последний участник воспроизвел услышанное, ведущий предлагает прослушать первоначальный вариант заданной информации, а арбитрам – оценить участников.

**В ы в о д .** Умеем слышать, а не слушать!

**Рекомендации.** Обсудите с участниками высказывание: «Бог дал человеку два уха – и только один рот для того, чтобы человек слышал вдвое больше того, что говорит» (Эпиктесус Стоик, две тысячи лет тому назад).

**Педагог-психолог.** Люди преимущественно социальные существа и большую часть времени проводят вместе. Поэтому важно научиться ладить с людьми и уметь себя вести в различных ситуациях. Некоторые социальные навыки особенно помогают людям эффективно общаться.

Один из основных навыков общения – это умение слушать собеседника.

**У п р а ж н е н и е** «Портрет человека слушающего».

Педагог-психолог делит группу на малые группы по 2–5 человек и раздает по 5–6 картинок с изображением разговаривающих людей на группу.

**З а д а н и е.** Обсудите, как выглядят слушающие люди и как их поза, жесты, мимика отражают интерес к собеседнику.

Попросите участников с помощью поз, жестов, мимики изобразить, как они слушают друг друга, педагога, родителей.

Обсудите, как выглядят люди, которые не хотят слушать собеседника.

Педагог-психолог подводит итог, записав на доске признаки плохого и хорошего умения слушать.

*Рекомендации.*

Признаки плохого умения слушать:

- прерывание, перебивание;
- занятие посторонними делами;
- взгляды на часы, в сторону, зевание и т. д.;
- переход к рассказу о собственных делах;
- возражения, до того как собеседник изложил все до конца.

Умение хорошо слушать включает 3 этапа:

- услышать;
- понять;
- повторить.

**У п р а ж н е н и е** «Тройки».

Педагог-психолог делит участников на малые группы по три человека. Распределяет роли: один из группы играет роль говорящего, другой – слушающего, третий – наблюдающего за первыми двумя.

Педагог-психолог раздает каждой группе по 4–6 карточек с ключевыми словами. (Карточки готовятся заранее, на каждой из них пишется по одному слову на любую из тем: телевидение, животные, домашняя работа, спорт, еда и др.) У каждой группы могут быть одинаковые темы.

**З а д а н и е** г р у п п е .

Говорящий берет карточку и рассказывает, например, о каком-то событии. Ему необходимо сказать хотя бы одно предложение по теме. Слушающий запоминает услышанное, чтобы повторить предложение. Наблюдающий решает, насколько верно по смыслу слушатель повторил предложение.

Затем по сигналу педагог-психолог члены тройки меняются ролями дважды, для того чтобы каждый из участников побыл в роли говорящего, слушающего и наблюдающего.

**У п р а ж н е н и е** «Приглашение и отказ».

Для упражнения необходимо приготовить два чистых листа бумаги.

**1-й этап** упражнения.

Педагог-психолог просит участников записать на одном листе бумаги формулировку возможного отказа на предложение поиграть.

Затем просит загнуть часть листа с ответом и отдать соседу слева, для того чтобы он добавил другой способ отказа на том листе, который только что получил.

Далее по кругу каждый записывает свой вариант отказа.

Педагог-психолог просит нескольких участников зачитать вслух отказы, которые написаны у них на листе.

*Рекомендации.*

Обсудите с участниками, как бы они почувствовали себя, если один или несколько таких отказов были бы сказаны им.

2-й этап упражнения.

Педагог-психолог просит участников записать на втором листе бумаги один из способов приглашения кого-нибудь поиграть.

Затем просит загнуть часть листа с ответом и отдать соседу слева, для того чтобы он добавил другой способ приглашения на том листе, который только что получил.

Далее по кругу каждый записывает свой вариант приглашения.

Педагог-психолог просит нескольких участников прочитать вслух, что у них в итоге получилось.

*Рекомендации.*

Обсудите с участниками следующие вопросы:

- Как приглашение произносится? Тепло? Дружелюбно?
- Какой при этом голос? Громкий? Мягкий?
- Какие слова подбираются?
- Если бы люди говорили так с вами, что бы вы чувствовали?

Перед началом следующего упражнения учитель зачитывает притчу «Посещение глухим больного соседа».

### ПОСЕЩЕНИЕ ГЛУХИМ БОЛЬНОГО СОСЕДА

«Зазнался ты! – глухому говорят. – Сосед твой болен много дней подряд!»

Глухой подумал: «Глух я! Как пойму Болящего? Что я скажу ему?

Нет выхода... Не знаю, как и быть, Но я его обязан навестить.

Пусть я глухой, но сведущ и неглуп; Его пойму я по движенью губ.

«Как здоровье?» – спрошу его сперва. «Мне лучше!» – воспоследуют слова.

«И слава богу! – я скажу в ответ. – Что ел ты?» Молвит: «Кашу иль щербет».

Скажу: «Ешь пищу эту! Польза в ней! А кто к тебе приходит из врачей?»

Тут он врача мне имя назовет. Скажу: «Благословляй его приход!

Как за тебя я радуюсь, мой друг! Сей лекарь уврачуе твой недуг».

Так подготовив дома разговор, Глухой пришел к болящему во двор.

С улыбкой он шагнул к нему в жилье, Спросил: «Ну, друг, как здоровье твоё?»

«Я умираю...» – простонал больной. «И слава богу!» – отвечал глухой.

Похолодел больной от этих слов, Сказал: «Он – худший из моих врагов!»

Глухой движенье губ его следил, По-своему всё понял и спросил:

«Что кушал ты?» Больной ответил: «Яд!» «Полезно это! Ешь побольше, брат!

Ну расскажи мне о твоих врачах». «Уйди, мучитель, – Азраил в дверях!»

Глухой воскликнул: «Радуйся, мой друг! Сей лекарь уврачуе твой недуг!»

Ушел глухой и весело сказал: «Его я добрым словом поддержал.

От умиления плакал человек: Он будет благодарен мне весь век».

Больной сказал: «Он мой смертельный враг, В его душе бездонный адский мрак!»

Вот как обрел душевный мир глухой, Уверенный, что долг исполнил свой.

*Джалаладдин Руми*

### У п р а ж н е н и е «Интервью».

Предварительно готовится список тем для интервью:

- Мое домашнее животное.



- Праздник в колледже.
- Каникулы.
- Хобби.

Педагог-психолог разбивает участников на пары и просит их индивидуально подготовить вопросы для интервью по выбранной теме.

Участники ставят в известность, что можно задавать как заготовленные, так и возникающие непосредственно во время интервью вопросы.

Затем в парах участники берут интервью друг у друга по очереди.

**Д и с к у с с и я** по вопросам:

– Были ли все приготовленные вопросы использованы без изменений? Почему?

– Важно ли проводить гибкое интервью, а не следовать только заранее заготовленным вопросам?

Почему?

## **З а н я т и е 7**

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ**

**П о н я т и е:** Взаимодействие – действие одного человека по отношению к другому или совместно с другим.

**З а д а ч и:** научить обучающихся успешно сотрудничать в группе; сформировать представление о себе, как о члене группы; обсудить необходимость поддерживать дружеские отношения.

**М а т е р и а л ы:** газеты, журналы, ножницы, клей, степлер, рабочие листы № 7, 8.

**С л о в а р ь:** *взаимодействие* – действие одного человека по отношению к другому или совместно с другим.

#### **Х о д з а н я т и я**

**У п р а ж н е н и е** «Путаница».

Педагог-психолог разбивает участников на группы по 8 человек (6–10). Просит их встать в круг.

**З а д а н и е.** Каждый участник должен протянуть руки вперед, по сигналу педагога-психолога группа должна соединить руки внутри круга. При этом следует учесть, что нельзя держать руку человека, стоящего рядом, и нельзя держать обе руки одного человека. В результате должен получиться узел (запутанный круг).

По сигналу педагога-психолога группе необходимо распутаться, чтобы создать круг, не отпуская рук. В круге можно стоять как лицом, так и спиной внутрь.

*Рекомендации.*

Возможны различные варианты решения – круг, круг в круге и т. д.

Необходимо обсудить с участниками: почему получаются разные решения?

**В ы в о д.**

Так и в жизни: очень часто одна и та же ситуация может иметь несколько решений. Большое значение при этом имеет умение взаимодействовать с окружающими тебя людьми.

Педагог-психолог зачитывает притчу участникам.

#### **РАЙ И АД** (притча)

Один правоверный пришел как-то к пророку Элиасу. Его очень волновало, что такое ад и рай, потому что он хотел жить праведно. «Где ад и где рай?» – с этим вопросом человек обратился к пророку, но Элиас не ответил. Он взял вопрошавшего за руку и повел темными переулками во дворец. Через железные ворота они вошли в большой зал. Народу там было видимо-невидимо, бедные и

богатые, в лохмотьях и в одеяниях, украшенных драгоценными камнями. Посреди зала стоял на огне огромный котел, в нем кипел суп, который на Востоке называется «аш». От варева шел приятный запах по всему залу. Вокруг котла толпились люди с впалыми щеками и глубоко запавшими глазами. Каждый старался получить свою порцию супа. Спутник пророка Элиаса поразился, когда увидел у них в руках по ложке, величиной с него самого. Лишь на самом конце черенка имелась деревянная ручка. Остальная часть черенка ложки, содержимое которой могло бы насытить любого человека, была железной и от супа нестерпимо горячей. С жадностью голодные люди тыкали своими ложками в котле. Каждый хотел получить свою долю, но никому это не удавалось. Они с трудом вытаскивали тяжелые ложки из супа, но так как те были слишком длинными, то и сильнейшие не могли отправить их в рот. Слишком ретивые обжигали руки и лицо и, охваченные жадностью, обливали супом плечи соседей. С руганью они набрасывались друг на друга и дрались теми же ложками, которыми могли бы утолить голод. Пророк Элиас взял своего спутника за руку и сказал: «Вот это – ад!»

Они покинули зал и вскоре уже не слышали адских воплей. После долгих странствий по темным переходам они вошли в другой зал. Здесь тоже было много людей. Посреди зала стоял котел с кипящим супом. У каждого было по такой же громадной ложке в руке, какие Элиас и его спутник уже видели в аду. Но люди были упитанными, в зале слышались лишь тихие довольные голоса и звуки окунаемых ложек. Люди подходили парами. Один окунал ложку и кормил другого.

Если для кого-нибудь ложка оказывалась слишком тяжелой, то сразу же другая пара помогала своими ложками, так что каждый мог спокойно есть. Как только насыщался один, его место занимал другой. Пророк Элиас сказал своему спутнику: «А вот это – рай!»

**В ы в о д .**

Людям необходимо уметь сотрудничать друг с другом. Для этого следует:

- проявлять интерес к заботам и интересам друзей;
- при возникновении конфликтных ситуаций стараться решать их совместно;
- не давать советов, а помогать другу найти решение;
- не давать другим клички и обидные прозвища, так как для человека много значит его имя;
- выражать свои чувства открыто, не прибегая к оценочным суждениям;
- нельзя все слова и поступки человека без конца оценивать как «хорошие» или «плохие».

**У п р а ж н е н и е «Ищу друга».**

Педагог-психолог сообщает, что он является редактором городской газеты бесплатных объявлений. Каждому предоставляется право дать объявление в газету в рубрику «Ищу друга». (См. образец.)

Принимается любая форма объявления: участники могут изложить весь список требований к кандидату в друзья или рассказать о себе, можно нарисовать портрет друга, который нужен. При этом следует учесть, что объявлений в газете будет много, и нужно сделать так, чтобы именно ваше привлекло внимание. Подписывать объявление не нужно, на каждом листе имеется свой номер объявления, который необходимо запомнить.

Все объявления размещаются на большом листе. Затем педагог-психолог предлагает каждому участнику молча прочитать все объявления и оторвать одну полоску с номером объявления, которое привлекло его внимание, если он готов связаться с автором.

После этого педагог-психолог просит высказаться каждого, почему он откликнулся именно на эти объявления? что его привлекло в них? какие качества он ценит в друге?

В конце упражнения следует обсудить, почему на некоторые объявления откликались мало, что мешало? Какое объявление набрало больше всего откликов? Почему?

**Заготовки для объявления**

На каждом объявлении заранее пишется номер (в углу листочка и на разрезных полосках внизу).

Номера на объявлениях разные (лучше трехзначные, однако старайтесь избегать комбинации из трех шестерок, чтобы не вызывать у детей дополнительно негативные ассоциации).

Заготовки для объявления должны быть размером с тетрадный лист.

Количество объявлений должно превышать количество детей (на случай, если будет желание написать второе объявление или исправить неудачный вариант).

*Образец*

№ 345														
ИЩУ ДРУГА														
-----														
-----														
-----														
-----														
-----														
345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345

*Рекомендации* (комментарий педагога-психолога после обсуждения).

Скорее всего, наименьшее количество выборов получают объявления, в которых перечислены требования, предъявляемые к будущему другу, ведь нелегко соответствовать высокому запросу, не каждый обладает такими замечательными качествами, как «преданность», «готовность прийти на помощь, бросив все», «умение хранить тайны» или «владение карате». Главная причина: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Такое потребительское отношение к другу, от которого требуется только *служить*, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Гораздо больший интерес вызовут объявления, в которых человек рассказывает о себе и предлагает в общий котел дружбы то, чем он сам обладает, то есть он готов к *дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание не только брать, но и давать*.

У п р а ж н е н и е «Помощь».

Педагог-психолог разбивает группу на малые группы.

Просит каждую группу вырезать из газет и журналов статьи и фотографии о людях, которые помогли другим.

После выполнения задания группам надо сравнить и обсудить, что они нашли в прессе по этой теме.

Затем педагог-психолог раздает каждому члену малых групп рабочий лист № 7 и просит его заполнить.

В группах происходит обсуждение полученных ответов. Добровольцы могут зачитать свои ответы перед всем классом.

Заполните рабочий листок, отвечая на следующие вопросы:

Как ты себя чувствуешь, когда кто-нибудь помогает тебе? (приведи пример)

Кому ты недавно помог? \_\_\_\_\_

Когда ты помогаешь кому-нибудь, что ты чувствуешь? Почему? \_\_\_\_\_

Легко или трудно быть помощником? \_\_\_\_\_

Назови три способа, которыми ты можешь помочь кому-нибудь в группе, на спортплощадке, дома, на улице \_\_\_\_\_

**В ы в о д .**

Для того чтобы быть с людьми в ладу, им надо уметь помогать.

**У п р а ж н е н и е «Группа».**

Педагог-психолог раздает участникам рабочий лист № 8.

Объясняет, что они должны написать небольшой рассказ о группе, к которой они принадлежат, отвечая на вопросы, имеющиеся в рабочем листе.

После заполнения рабочих листов педагог-психолог зачитывает и обсуждает рассказы добровольцев всей группой.

*Рабочий лист № 8*

Напишите небольшой рассказ о группе, к которой вы принадлежите, отвечая на следующие вопросы:

- Есть ли у группы название?
- Как долго существует группа?
- Кто принадлежит к группе?
- Как ты стал(а) членом группы?
- Чем занимается группа?
- Почему ты принадлежишь к этой группе?

*Рекомендации.*

Необходимо сосредоточить внимание на желании участников входить в какую-либо группу и на том, что они чувствуют, когда исключены из группы.

**У п р а ж н е н и е «Башня».**

Педагог-психолог разбивает на группы по 5–6 человек. Группам дается задание: используя старые газеты, бумагу, клей и скотч, построить башню. Победит та группа, у которой получится самая высокая и самая устойчивая башня. Время для работы 30–40 минут.

Когда группы закончат строительство башен, происходит оценка работы и подведение ее итогов по двум критериям:

- 1) самая высокая;
- 2) самая устойчивая.

**Б е с е д а** по вопросам:

- Как выбирали проект башен?
- Как решали проблемы строительства и монтажа башни?
- Кто и как отстаивал свою точку зрения?
- Кто и как «протаскивал» свой проект? и т. д.

## Занятие 8 ЦЕННОСТИ

**Понятие:** Ценность – это то, что дорого и важно для человека.

**Задачи:** помочь осознать участникам свои ценности и возможности свободного выбора ценностей; показать обучающимся, что люди обладают различными ценностями и поэтому в жизни выбирают разные пути.

**Материалы:** рабочий лист № 9 с примером незаконченных предложений, чистый лист бумаги для каждого участника, рабочий лист № 10 с примером ситуации и списком альтернатив для каждого ученика.

### Ход занятия

Вводное упражнение «Торги».

В упражнении участвуют пары: один – владелец, другой – покупатель. Задача одного купить, а другого – продать, в зависимости от того, состоится ли торги.

Владелец может продавать, например, один килограмм шоколада; печатную машинку, доставшуюся ему в наследство; старую умирающую кошку; стихи любимой и т. д. Ключевая фраза покупателя: «Продай мне эту вещь, я дам тебе за нее хорошую цену...». Ведущий по ситуации констатирует, состоялись торги или нет.

*Рекомендации.*

Не давать оценок, только «спасибо» за участие в упражнении.

Вводное слово педагога-психолога. Ценность и цена – понятия разные. Все в нашем мире имеет свою цену. У каждого человека свои ценности.

Упражнение 1.

Заранее готовится список незаконченных предложений. Для примера используется рабочий лист № 9.

Педагог-психолог зачитывает начало или конец предложения и просит учеников закончить его письменно или устно (по выбору педагога-психолога).

Участники свои варианты ответов могут читать с листа или говорить сразу.

Педагог-психолог просит участников объяснить свои ответы, где это возможно по желанию, при этом учитывается, если участники не хотят, то могут не отвечать на вопросы.

*Рабочий лист № 9*

Закончите следующие предложения:

1. Когда я поступлю в институт, я...
2. Если я выиграю в лотерею 10 млн рублей, я...
3. Если бы я мог загадать три желания, я бы загадал...
4. Когда я окончу колледж, я...
5. После того как я заканчиваю домашнее задание...
6. Если у меня есть 100 тысяч рублей...
7. Лучшим временем в моей жизни было время, когда я...
8. Я люблю своего друга, потому что...
9. Иногда я спорю со своими родителями, потому что...
10. Когда я дерусь со своим братом, сестрою, другом...
11. Если бы я мог изменить одну вещь в мире, я бы...

12. Иногда мне хочется...

У п р а ж н е н и е 2.

1. Предварительно готовится список вопросов. Например:

- Кто из вас жил за пределами нашего города? (Фактический.)
- Кто из вас помогал другу в беде? (Чувственный.)
- Кто из вас считает, что реклама сигарет полезна? (Моральные нормы или ценности.)
- Кому из вас нравится проводить время в одиночестве?
- Кто из вас считает, что заниматься спортом важно?

2. Педагог-психолог опрашивает участников по подготовленным вопросам.

3. Участники должны высказывать свое мнение следующими действиями: согласие – руку поднять вверх и потрясти, несогласие – опустить руку вниз и посвистеть, нейтралитет – руки положить на колени или на голову.

4. Педагог-психолог просит участников обсудить следующие вопросы:

- Меняем ли мы когда-нибудь свое мнение?
- Если да, то почему?

У п р а ж н е н и е 3.

1. Педагог-психолог раздает каждому участнику чистый лист бумаги.

2. Зачитывает поэтапно следующую ситуацию, оставляя время для письменных ответов.

1-й э т а п .

Ваш дом горит. Все ваши родители и любимцы спасены. У вас есть 5 минут, чтобы собрать пять своих самых любимых вещей.

Перечислите их \_\_\_\_\_

2-й э т а п .

Пожар гораздо сильнее, чем вы могли предположить. У вас есть время только на четыре вещи; запишите на листе только четыре пункта.

3-й э т а п .

Быстро! Надо уходить! Возьмите только две вещи!

3. Педагог-психолог обсуждает со всей группой (или малыми группами) ответы участников:

- 1) назовите одну из спасенных вещей;
- 2) почему вы взяли именно эту вещь, а не другую?

*Рекомендации.*

Не существует верных или неверных ответов на это упражнение!

У п р а ж н е н и е 4.

Педагог-психолог объясняет участникам, что людям часто приходится делать выбор. И то, что они выбирают, зависит от множества вещей.

Затем педагог-психолог раздает каждому участнику рабочий лист № 10.

Просит участников проранжировать список альтернатив.

После заполнения рабочего листа, участники обсуждают в парах или малыми группами свой порядок выбора альтернатив.

Затем происходит общее обсуждение с группой, что помогает людям делать выбор?

*Рабочий лист № 10*

С и т у а ц и я . Ты идешь по дорожке и находишь кошелек с 500 тыс рублей.

Из списка альтернатив выбери то, что бы ты сделал(а) скорее всего, и отметь цифрой 1, затем цифрой 2 отметь, что бы ты сделал(а) с меньшей вероятностью и т. д.

- Куплю что-нибудь, в чем нуждаются бедные дети.
- Потрачу на вещи, которые мне нужны.
- Кое-что потрачу, а остальное оставлю на потом.
- Поделюсь с друзьями.
- Отдам родителям.

У п р а ж н е н и е «6 ценностей».

Педагог-психолог предлагает каждому на 6-ти листочках написать 6 ценностей. Затем говорит: «Мы живем в сложном мире, мире, где часто происходят катаклизмы, стихийные бедствия, войны... Представьте себе, что что-либо подобное произошло и с вами, и у вас из жизни ушла одна ценность. Уберите один листок с названием ушедшей ценности, той, от которой не жалко отказаться». Так повторяется 5 раз.

Педагог-психолог предлагает участникам игры озвучить ту ценность, которая осталась, и те, которые ушли.

Затем педагог-психолог говорит: «Сегодня у вас есть уникальная возможность вернуть одну ценность. Разверните смятую бумажку и верните одну ценность (так по одной возвращают все ценности).

Затем педагог-психолог предлагает сравнить, как были проранжированы ценности в начале и в конце упражнения.

У каждого человека свои ценности, ему очень часто в жизни приходится делать свой выбор между ценой и ценностью.

## З а н я т и е 9 КУРЕНИЕ

**Задачи:** обсудить причины того, почему подростки начинают или не начинают курить, познакомить обучающихся с немедленными и долговременными последствиями курения; описать процесс превращения в курильщика; установить, как курение постепенно становится менее социально приемлемым в мире.

**Материалы:** рабочие листы для участников с № 1 по № 4.

**Словарь:** *меньшинство* – меньшая из групп, образующих целое; *оценки* – мнения; *долговременный* – немоментальный; *фактор риска* – возможная причина вредного воздействия; *психологическая зависимость* – умственная или эмоциональная неспособность жить без чего-либо; *физиологическая зависимость* – состояние, при котором организм не может существовать без этого вещества; *социальная приемлемость* – значит, что-то удовлетворяет окружающих; *побочный дым* – дым от горящего кончика сигареты, который курильщиком не вдыхается.

### Х о д з а н я т и я

На нескольких занятиях, посвященных курению, вы получите важную фактическую информацию о курении, вы будете знать, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и долговременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы прав некурящих и снижение социальной приемлемости курения в мире.

### Распространенность курения

Д и с к у с с и я по вопросам.

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется: как минимум, одна сигарета в неделю.)

- а) Подсчитайте (больше половины, меньше половины и т. п.);
- б) проголосуйте по каждой из оценок;
- в) назовите реальные цифры, касающиеся вашей школы.

2. Какой процент взрослых курит?

- а) Подсчитайте;
- б) проголосуйте;
- в) назовите реальные цифры для города, школы.

**Выводы.**

- Меньшее количество людей, чем мы привыкли думать, курят. В действительности курильщики представляют собой меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят.
- С 2000 по 2005 гг. количество старших подростков, которые курили, в развитых странах снизилось с 29 до 18,7 %.
- 33,3 % взрослых мужчин и 54 % взрослых женщин никогда не курили.

### **Причины курения и некурения**

*Мозговой штурм* по вопросу: «Почему одни обучающиеся в колледже курят, а другие нет?».

Педагог-психолог делит доску на две части. Одна половина озаглавляется «Причины не курить», а другая «Причины курить». Педагог-психолог просит участников перечислить причины того и другого и записать их в соответствующей части доски. Причины записываются словами участников, не меняя их. Сильные выражения вроде «Это отвратительный навык!» особенно важны. Затем педагог-психолог добавляет к спискам те причины, о которых участники не подумали. (См. Приложение 1.)

**Дискуссия.**

Рассмотрите некоторые причины того, почему люди курят (например, чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярным, лучше сконцентрироваться и т. д.). Действительно ли вы думаете, что сигареты все это могут.

**Выводы.**

Сигареты не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

**Упражнение «Стоимость курения».**

Подсчитайте стоимость курения на протяжении одного года.

(3 пачки в неделю × 125 руб. = 75 руб. × 52 недели = ?????????? руб.).

### **Долговременные последствия курения**

**Дискуссия.**

– В чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья последствия курения?

– В чем состоит фактор риска для курильщика?

(См. материалы рабочих листов 1, 4.)

**Выводы.**

- Курение является главным фактором нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических болезней органов дыхания.
- Шансы выжить у людей с подобными заболеваниями обычно невелики.
- Все вместе указанные три группы болезней составляют причины 58 % ежегодных смертей везде в мире.

### **Немедленные эффекты курения**

**Дискуссия.**

– Какие эффекты курение оказывает на организм немедленно? (См. рабочий лист № 3.)

### **Процесс превращения в курильщика**



### Д и с к у с с и я .

- Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
- Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
- Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет? (См. Приложение 2.)

### В ы в о д ы .

- Большинство курильщиков проходит через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками.
- Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно затрудняются в том, чтобы бросить курить, потому что они психологически и физиологически зависимы. Опрос Института Гэллопа, например, показал, что 50 % курильщиков пытались бросить, но не смогли. Из тех, кто смог, 50 % снова закурили через шесть месяцев.

### Социальная приемлемость курения

#### Работа в круге.

Как, по вашему мнению, курение становится более или менее социально приемлемым? (См. рабочий лист № 2.)

#### В ы в о д ы .

- Больше и больше людей бросают курить. (За последние 20 лет процент курящих в развитых странах мира понизился на 12.)
- Сегодня главная проблема в мире – это возрастание количества девочек-подростков, которые курят.

### Права некурящих

#### Работа в круге.

Приведите примеры мест, где людям не позволено курить или их возможности ограничены (например, метро, магазины, купе поездов, самолеты). (См. рабочий лист № 2.)

С л о в о п е д а г о г а - п с и х о л о г а : (вводится понятие побочный дым).

#### Работа в круге.

Обсудим право некурящих жить вне табачного дыма. (См. рабочий лист № 2.)

#### В ы в о д ы .

- Повсеместно в мире некурящие становятся более настойчивыми и приводят возражения курению.
- Побочный дым, который идет из сигареты между двумя затяжками, имеет более высокую концентрацию некоторых раздражающих и вредных веществ по сравнению с дымом, который вдыхается курильщиком.
- Побочный дым принуждает некурящих становиться пассивными курильщиками.
- Невольное курение психологически и физиологически раздражает и потенциально опасно для некурящих.

### Общие выводы по теме

- Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.
- Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.
- Имеется много немедленных и отсроченных влияний курения на организм.
- Курильщики проходят через ряд стадий, формируя вредную привычку.
- Курение постепенно становится всё менее и менее социально приемлемым.
- Побочный дым потенциально опасен для некурящих.

- Некурящие по праву всё громче возражают против курения.

*Рабочий лист № 1*

*Основания для того, чтобы не курить.*

Решить не курить легко. Всё, что ты должен сделать, это рассмотреть факты. Гораздо больше оснований существует для того, чтобы не курить, чем для того, чтобы курить. Ниже приведены некоторые факты.

Научными исследованиями доказано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

90 % рака легких наблюдается у людей, которые курили.

Не существует эффективного лечения от рака легких, и 90–95 % жертв рака легких умирают в течение пяти лет.

Сердечные заболевания – главная причина смертей в мире.

Не существует эффективного лечения от инфаркта миокарда, и 70 % всех больных, перенесших инфаркт, умирают в течение пяти лет после первого инфаркта.

Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета уносит шесть минут жизни.

Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества, подобные смолам, никотину, угарному газу.

Смолы – общее название смеси веществ, которые возникают при горении табака и которые являются причиной или способствуют развитию рака легких.

Никотин является единственным веществом, которое – смертельный яд в чистой форме. Инъекция одной капли (70 мг) способна убить мужчину среднего размера в несколько минут. Большинство сигарет, тем не менее, содержит от 0,2 мг до 2,2 мг никотина.

Угарный газ является другим ядовитым веществом, найденным в дыме сигарет, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

В соответствии с опросами населения, проведенными институтом Гэллопа, половина курильщиков безуспешно пытались бросить курить. Многокурящие люди (30 и более сигарет в день) обычно затрудняются бросить курить, так как психологически и физически зависимы.

Большинство существующих способов лечения от курения эффективно лишь приблизительно в 50 % случаев. В течение шести месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Две трети американских подростков считают, что курение опасно.

Только 5 % подростков, куривших ежедневно, считали, что будут курить через пять лет с момента опроса. Тем не менее исследования показали, что около 75 % ежедневных курильщиков не могут бросить курить.

В старших классах среди тех, кто курит 1–2 пачки в день:

95 % употребляли запрещенные наркотики;

81 % употребляли иной запрещенный наркотик, чем марихуана;

76 % сказали, что друзья не одобрили бы их, если бы они курили по пачке в день;

86 % считали ежедневное курение умеренным и не очень опасным.

Из тех, кто сообщил, что курит ежедневно в выпускном классе, 57 % начали ежедневно курить в возрасте 14 лет.

Из тех, кто окончил школу со средним баллом 5, – только 7 % ежедневно курили, а среди тех, чей средний балл был 3, – ежедневно курили 47 %.

*Рабочий лист № 2*

*Другие способы, которыми курение вредит тебе.*

Ты, вероятно, уже знаешь, что курение приводит к сердечным заболеваниям, раку, эмфиземе, инсульту. А ты знаешь, что в результате курения твоё дыхание становится вонючим, одежда также пропитывается запахом табака, зубы желтеют? Кто захочет дружить с таким?

*Курение непопулярно.*

До того как люди узнали, насколько курение опасно, многие курили. Некоторые из них считали это даже приятным. Сегодня это не соответствует действительности. Курение – это привычка из прошлого. Сегодня курить – это вовсе не здорово. Курят только опустившиеся люди или те, кто находится в плену вредной привычки.

Последние опросы показали, что только 12 подростков в возрасте 12–18 лет в развитых странах курят сигареты один раз или чаще в течение недели. Только 30 % взрослых курят регулярно.

*Как происходит борьба с никотиновой зависимостью во всем мире?*

Во многих странах мира решили не ограничиваться разговорами. Последние годы кое-где даже начали вводить против любителей табака законодательные меры. Строже всего начали преследовать курильщиков в США. Штраф до 3000 долларов ждет каждого, кто захочет покурить в нью-йоркском ресторане с количеством мест более 35.

В Италии в последнее время вообще бросили курить в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях. Ведь с нарушителей там берут штраф до 125 долларов!

На то, что в качестве штрафа платит нарушитель законодательства, можно запросто купить подержанный автомобиль. Во Франции за курение в ресторанах, кафе и на перронах с недавних пор приходится платить столь же большие штрафы.

В Дании астрономически выросли цены на сигареты.

В Сингапуре курить на улицах разрешено, а стряхивать пепел – нет. Тому, кто уронит коробку из-под папирос, грозит штраф в 625 долларов.

В Токио с 2002 года запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа.

Подобные меры по борьбе с курением приняты правительствами многих развитых государств. Управляющие заводов, банков, офисов в свою очередь начали давать надбавку к заработной плате некурящим сотрудникам.

*Права некурящих.*

Во всем мире некурящие люди всё настойчивее заявляют о своих правах дышать чистым воздухом и выдвигают всё больше возражений курению. Главная причина этого – научные факты, доказывающие, что побочный дым содержит более высокую концентрацию вредных веществ, чем дым, который вдыхает курильщик. Находясь в одной комнате с курильщиком, некурящие невольно принуждены вдыхать дым и невольно превращаются в курильщиков. Вынужденное курение опасно, так как повышает риск для некурящих получить заболевания, связанные с курением.

*Рабочий лист № 3*

Части тела	Влияние курения на эту часть тела
Лёгкие	затрудняет нормальное дыхание, что снижает твои спортивные результаты
Уши	поражает нервы и сосуды уха, что может привести к снижению слуха
Глаза	делает глаза красными и может служить причиной снижения зрения
Рот	повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху при

	дыхании и способствует инфекциям полости рта
Нос	снижает способность воспринимать запахи
Кожа	температура кожи падает, морщины на лице появляются раньше
Сердце	сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной

*Рабочий лист № 4*

## МИФЫ О КУРЕНИИ

**М и ф :** Курение вовсе не так опасно, как говорят некоторые.

**Р е а л ь н о с т ь :** Большинство специалистов в области здравоохранения считают, что курение является одной из наиболее распространенных причин смертности и заболеваемости в стране.

Курение сигарет повышает риск развития таких заболеваний, как рак легких, сердечные заболевания и эмфизема.

В среднем 1000 людей умирает ежедневно от заболеваний, связанных с курением. Это больше, чем все пассажиры двух межконтинентальных лайнеров, если вообразить, что они будут разбиваться по два в день.

Учёные выявили, что вдыхание дыма чужой сигареты является опасным. Это значит, что даже находиться в одной комнате с курящими опасно.

Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, соответствует выкуриванию более 5 сигарет.

Люди, которые живут вместе с курящими, чаще болеют респираторными заболеваниями.

**М и ф :** Курение не беспокоит людей, пока они не станут стариками.

**Р е а л ь н о с т ь :** Курение наносит тебе вред сейчас, сегодня.

Курение оставляет желтизну на твоих зубах и пальцах, которая может никогда не пропасть, а также ведет к преждевременным морщинам.

Около половины вдыхаемого дыма остается в легких после выдоха. Частицы, которые задерживаются, прикрепляются к легким и количество их нарастает.

Регулярные курильщики непрерывно вводят углекислый газ в кровяное русло. Возможности физической активности падают из-за действия углекислого газа в крови.

Спортсмены, которые курят, могут не заметить какого-либо снижения своих способностей. Тем не менее поражение сердечных мышц вследствие перенапряжения сказывается позже.

Тяжелее жить напряженной жизнью, когда куришь, так как в дыме сигарет содержатся вещества, снижающие способности легких к функционированию.

Курение меняет вкусовую чувствительность и способность восприятия запахов.

Человек, который курит по пачке в день, тратит в год до 100 долларов на сигареты.

130 000 пожаров возникают ежегодно в связи с курением, в большинстве случаев из-за того, что люди засыпают, куря сигарету.

Если ты куришь, то твоя одежда, волосы будут пахнуть дымом.

**М и ф :** Большинство людей курят сигареты.

**Р е а л ь н о с т ь :** Курит меньше людей, чем принято думать, а в будущем ещё меньшее количество людей будет курить. Прочти факты о положении с курением в США, например:

- Американская Медицинская Ассоциация призывает к принятию закона, который запрещает продажу сигарет подросткам до достижения 21 года.

- Главный хирург США сказал, что менее чем через 10 лет курильщик будет принужден курить на улице и в одиночестве из-за законов, ограничивающих курение.
- 42 штата и 320 областей имеют законы, ограничивающие места, где люди могут курить.
- Курение запрещено в самолётах США.
- Многие крупные компании, такие как Боинг, запретили курение в своих офисах.
- По закону США сигареты не должны продаваться людям до 16 лет. Продавец, нарушивший этот закон, может быть оштрафован на 2500 долларов.
- В ресторанах по требованиям посетителей имеются секции для некурящих. То же относится и к некоторым другим местам общественного пользования.
- Многие крупные гостиницы имеют комнаты и даже этажи для некурящих. Некоторые отели указывают на то, что им не хватает комнат для некурящих.
- В соответствии с новым законом части штатов работодатель по требованию сотрудников обязан установить места в офисах, где не курят.

#### ПРИЛОЖЕНИЯ К ЗАНЯТИЮ 9 «КУРЕНИЕ»

##### Приложение 1

Причины не курить	Причины курить
Мне не нравится курить	Мне нравится курить
Курение вредно для моего здоровья	Курение снимает раздражение, расслабляет меня
Я не хочу иметь вредные привычки	Это привычка
Это неприятно выглядит	Все вокруг меня курят
Это слишком дорого	Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше
Это вызов другим, показать, что я не курю	Курение стимулирует меня, повышает тонус
Никто из моих друзей не курит	Курение дает мне шанс занять чем-то руки
Это повредит моим спортивным достижениям	Это поможет мне сбавить вес
Мои родители не одобряют курение	Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении
	Курение позволяет мне чувствовать себя независимым

##### Приложение 2

Научные исследования показали, что 70 % курящих при желании могут с помощью волевого усилия бросить курить, так как у них нет сильной физиологической потребности в табаке. А вот 5–10 % застарелых курильщиков действительно нуждаются в помощи врачей.

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут; 1 пачка сигарет – на 5 часов;
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;
- кто курит 20 лет – 5 лет;
- кто курит 40 лет – 10 лет.

Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50 % случаев. В течение шести месяцев после окончания лечения приблизительно половина вылечившихся начинает снова курить.

Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Приложение 3

### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СТРАНУ ТРУПОВ, ИЛИ СМЕРТЬ КОВБОЯ МАЛЬБОРО

Ковбой Мальборо столь же не подвластен времени, как и пейзаж, на котором его обычно изображают, и столь же неподвергаемо никакому сомнению то послание, которое он несет: цветущий, пышущий здоровьем, неразрывно связанный с землей – он сам уже почти наркотик.

Известный ковбой Мальборо Уэйн Мак Ларен умер от рака легких в 52 года. Перед смертью он признался: «Меня погубило курение, оно разрушает доброе и хорошее в человеке».

Фирма «Филипп Моррис», на чьих рекламах изображены сильные ковбои с железной хваткой, скачущие на лошадях по необъятным просторам, – крупнейший поставщик табака на мировом рынке с годовым оборотом в 100 миллиардов немецких марок.

Согласно только официальной статистике, в Германии ежегодно от курения умирает около 100 тысяч человек. Это означает, что ежедневно преждевременная смерть уносит жизни около 274 курильщиков (образно: ежедневно приходит гибель целого боинга!).

Последние данные свидетельствуют о том, что в России курят 75 % мужчин и 21 % женщин. Проведенные опросы показали, что 84,2 % мужчин начинают курить до 19-летнего возраста, а число женщин, начинавших курить в школьные годы, составляет 27 %. В среднем женщины начинают курить на 3–5 лет позже мужчин.

В мире от курения умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, кокаина, героина, а также СПИДа, насильственной смерти, авто- и авиакатастроф, вместе взятых.

## Занятие 10 АЛКОГОЛЬ

**Понятие:** Алкоголизм хронический – один из самых распространенных видов наркомании. Основной его признак – синдром похмелья. При интоксикации, вызванной длительным употреблением алкоголя, появляются дрожание рук, головная боль, раздражительность, придиричивость, утрата работоспособности и др. Эти явления временно исчезают при приеме сравнительно небольших доз алкоголя.

**Задачи:** добиться понимания подростками того, что алкоголь – это психоактивное вещество, замедляющее деятельность головного мозга и нервной системы в целом, что хотя многие люди пьют, большинство взрослых пьет только от случая к случаю и в умеренных дозах; обсудить с учащимися причины, почему люди пьют или не пьют; установить, какие эффекты алкоголь может и какие не может оказывать на самом деле.

**Материалы:** рабочие листы № 1 «Проверь свои знания» (по числу обучающихся), № 2 «Факты об алкоголе» (по числу обучающихся).

**Словарь:** *абстиненция* – неупотребление психоактивного вещества усилием воли; *толерантность* – способность потреблять психоактивное вещество в больших дозах, не испытывая вредных последствий; *неправильное понимание* – что-то, что неправильно интерпретируется.

### Ход занятия

Занятия по данной теме обеспечат вас важной фактической информацией об алкоголе. Информация включает основные данные об алкоголе, а также о распространенности злоупотребления алкоголем, моделях злоупотребления, социальной приемлемости употребления алкоголя, опасности злоупотребления и сведения из законодательства, связанные с алкоголем.

### **Природа алкоголя**

Алкоголь – это психоактивное вещество, которое всасывается через стенки желудка и кишечник непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, алкоголь оказывает подавляющее действие на активность головного мозга, так как является депрессантом.

*Д и с к у с с и я* по вопросам:

- Какое влияние алкоголь оказывает на организм человека?
- Если алкоголь замедляет деятельность мозга, как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

*Мозговой шторм* физиологических и поведенческих эффектов влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя...

- будут снижать способность ясно мыслить и принимать решения;
- заставят почувствовать небольшое расслабление;
- заставят почувствовать себя немного более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя...

- будут замедлять деятельность отдельных областей мозга;
- вызовут головокружение;
- снизят координацию;
- приведут к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приведут к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут...

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие эффекты воздействия алкоголя включают...

- драки – ссоры – насилие;
- громкие разговоры, крики;
- неприятное поведение;
- глупость, дурашливость;
- легкомыслие.

**В ы в о д ы .**

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Все психоактивные вещества производят эффекты, часть которых может быть вредной.

### **Распространенность употребления алкоголя**

**В о п р о с № 1 .**

*Как вы думаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки?*

Педагог-психолог, получив приблизительные оценки, просит участников проголосовать. Затем называет реальную цифру: «70 % взрослого населения употребляют алкоголь, значит, одна треть всех взрослых не пьет вообще!».

**В о п р о с № 2 .**

*Как вы думаете, какой процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим?*

Педагог-психолог, получив предположения подростков, просит их проголосовать за один вариант. Затем дает участникам реальные цифры: «10–12 % взрослых являются сильно пьющими (150 г водки и больше за время выпивки, а каждая выпивка не реже, чем один раз в неделю)».

Статистические данные по подросткам (выпускной класс школы):

- 92,2 % в течение жизни пробовали алкогольные напитки;
- 85,7 % употребляли алкоголь в течение последнего года;
- 66,4 % употребляли алкоголь за прошедший месяц;
- 4,8 % ответили, что употребляют алкоголь ежедневно.

### **Модели употребления алкоголя**

*Мозговой штурм.*

– Перечислите те модели употребления алкоголя, которые вы видели в жизни.

Все варианты педагог-психолог записывает на доске (например, употребление алкоголя во время обеда; употребление алкоголя во время праздников; употребление алкоголя в общественных местах; употребление алкоголя после окончания работы и т. д).

**Вывод.**

Существует 4 модели употребления алкоголя.

1-я модель – Полная трезвость. Около 30 % взрослых не пьют вообще.

**Причины:** религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

2-я модель – Ритуальное потребление алкоголя. Это потребление алкоголя в контексте религиозных служб, семейных ритуалов или обрядов.

**Примеры:** причастие в церкви, свадьбы, крестины и т. д.

3-я модель – Социальное употребление (за компанию). Около 55 % всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время. (Эти модели употребления алкоголя могут существенно различаться в зависимости от окружения.)

4-я модель – Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицательных чувств. Оно предполагает употребление слишком большого количества алкоголя и слишком часто. Этот тип употребления алкоголя является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, а не устраняет их.

*Мозговой штурм.*

– Перечислите некоторые вредные последствия употребления алкоголя.

Все варианты педагог-психолог записывает на доске (например, драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, связанные с алкоголем хронические заболевания и др.).

**Вывод.**

Существует несколько вариантов употребления алкоголя.

Некоторые варианты употребления алкоголя (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей.

Тем не менее некоторые модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными для здоровья и благополучия.

### **Мотивы употребления/неупотребления алкоголя**

*Мозговой штурм* по вопросу: «Почему люди пьют и почему люди не пьют?»

Некоторые мотивы для того, чтобы не употреблять алкоголь, следующие:

- вкус не нравится;



- не нравится состояние опьянения;
- от алкоголя можно набрать вес;
- религиозные или семейные запреты;
- необходимость быть в форме для занятий спортом;
- это противоречит закону.

У п р а ж н е н и е .

Подсчитайте стоимость выпитого пива за год из расчета две банки в день.

(2 банки × 30 руб. × 365 дней = 21900 руб.)

В ы в о д ы .

Алкоголь – психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое слабое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т. п.

### **Влияние алкоголя на организм человека**

Д и с к у с с и я .

- Как алкоголь влияет на организм?
- Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться и стать менее нервным?
- Влияет ли алкоголь одинаково на любого человека?
- Почему некоторые люди способны выпить очень много?
- Помогает ли алкоголь уснуть?

Б е с е д а с участниками по вопросам.

1. Как алкоголь влияет на организм?

Алкоголь, как и родственные ему препараты, называемые барбитуратами, является депрессантом. Депрессант означает препарат, который замедляет естественный темп протекания процессов в организме. Например, он замедляет работу мозга. Как это происходит, можно видеть, наблюдая поведение пьяного человека.

В первую очередь алкоголь замедляет активность передней части головного мозга. Эта часть мозга контролирует суждения человека, мышление и самоконтроль. Вот почему люди, которые немного выпили, выглядят столь добродушными и глуповатыми. Они просто потеряли самоконтроль.

2. Как употребление алкоголя позволяет человеку почувствовать себя расслабленным и менее нервным?

Многие люди употребляют алкоголь потому, что нервничают или расстроены. Они верят, что алкоголь позволит им расслабиться, но они не знают, что все депрессанты имеют двойное действие.

Сначала алкоголь замедляет все процессы организма так, что человек действительно начинает чувствовать, что он расслабился и успокоился. Через несколько часов действие алкоголя кончается и нервозность, напряжение снова возвращаются к человеку. Мозг, который под действием алкоголя работал медленно, начинает работать необычно быстро. Он стремится наверстать упущенное (ведь замедление деятельности мозга с помощью алкоголя не было естественным). Как только мозг становится более возбужденным, чем обычно, организм начинает чувствовать себя беспокойным, нервным и т. п. Это состояние обычно называется похмельем. Люди, которые употребляли алкоголь для того, чтобы почувствовать себя менее напряженным и тревожным, кончают тем, что становятся более нервными и тревожными, чем до употребления алкоголя.

3. Имеет ли алкоголь одинаковое влияние на каждого человека?

Алкоголь действует на разных людей по-разному. Каждое психоактивное вещество влияет на конкретный организм в соответствии с химией этого организма. Поэтому эффект алкоголя на

организм не может быть одинаковым у разных людей и зависит от множества факторов: ожиданий человека, от алкоголя, настроения, веса человека, возраста, опыта употребления алкогольных напитков, того, что человек ел и пил до приема алкоголя, того, что он курил, и от того, как много алкоголя он выпьет.

#### 4. Почему некоторые люди могут выпить очень много?

Способность выпивать очень много алкоголя не имеет ничего общего с тем, плохой это человек или хороший. Если человек употребляет алкоголь или барбитураты в течение некоторого продолжительного периода времени (нескольких месяцев), то ему надо больше алкоголя или барбитуратов для получения эффектов, которые прежде наступали быстрее. Так что тем, кто долго употребляет алкоголь, нужно выпить больше для получения тех же самых ощущений, которые у человека непьющего наступают даже от очень маленького количества алкоголя. Это явление называется толерантность. В целом толерантность означает, что долгопьющий человек должен потратить больше времени и денег для достижения того же самого состояния, которое вначале употребления достигалось быстро и от небольших доз алкоголя.

Толерантность развивается в связи с сопротивлением клеток мозга неестественному замедлению их деятельности, к которому их принуждает алкоголь. Клетки сопротивляются, но никогда не могут противостоять действию алкоголя полностью. Неважно, сколько времени пьющий человек «тренирует» свой мозг для сопротивления действию алкоголя, он все равно может напиться, если выпьет достаточно. Для достижения этой стадии алкоголизма (толерантности) может потребоваться много времени, но это всегда может быть достигнуто. Тот, кто может много выпить, просто развил толерантность к алкоголю.

#### 5. Помогает ли алкоголь лучше уснуть?

Другая причина, по которой люди часто употребляют алкоголь, это желание уснуть. Эти люди не понимают, что алкоголь не приводит к стадии сна с расслаблением и сновидениями, на которой мозг и организм в целом отдыхает. Чего можно достичь с помощью больших доз алкоголя или барбитуратов, так это бессознательного состояния. Сон, который наступает после употребления больших доз алкоголя, не имеет ничего общего с нормальным сном. Кроме того, употребление алкоголя снижает количество сновидений.

Отсутствие сновидений не выглядит большой проблемой. Однако для того, чтобы организм отдохнул, человеку за ночь необходимо пройти несколько стадий сна и иметь сновидения. Если этого не происходит, то человек встает раздраженным, нервным, усталым. Обычно человек за ночь видит несколько снов. Если же он о них не помнит, то это не значит, что их не было. Они были!

Игра «Убеди меня жить».

Педагог-психолог раздает командам листки с заданиями:

- Убедите шестилетнего ребенка в том, что алкоголь – это плохо.
- Убедите беременную женщину, что употребление спиртных напитков наносит вред ее нерожденному ребенку.
- Убедите трех подростков не распивать спиртные напитки.

На выполнение задания дается две минуты. Задача участников – найти понятные и веские аргументы. Игра идет по кругу: каждая команда должна выполнить все три задания.

### **Социальная приемлемость употребления алкоголя**

Одна часто упоминаемая причина употребления алкоголя – то, когда молодые люди говорят, что их друзья пьют и им не хочется отставать от них и быть белыми воронами. Быть молодым человеком очень тяжело. Существует множество вещей, о которых молодежь тревожится. Школа защищает молодежь от необходимости быть взрослыми и сражаться со взрослыми проблемами. А для большинства людей думать о будущем тяжело. Большинство молодых людей хотят видеть себя

привлекательными, сильными, сообразительными, благополучными, если не сию минуту, то в недалеком будущем. Но что является истиной, так это то, что мы все становимся старше, независимо от того, хотим мы этого или нет. Когда это происходит, нам приходится иметь дело с проблемами взрослых и взрослыми людьми. Все знают людей, которые пытаются «решить» проблемы с помощью алкоголя. Поскольку они позволяют алкоголю «решать» их проблемы, они никогда не научатся решать их без него.

#### *Д и с к у с с и я .*

– Достигнув состояния опьянения или превратившись в сильно пьющего человека, станет ли подросток взрослым?

– Знаете ли вы кого-то из соседей, кто в возрасте 20–25 лет также теряет попусту время; занят той же повседневной рутинной, что и в седьмом классе? Что бы вы сказали о людях, которые в 25 лет вели бы себя как 13-летние? Таких людей обычно не называют ни взрослыми, ни умными.

*Рекомендации.* Желательно использовать материалы Приложений 1–4 и рабочих листов № 1, 2.

#### **Общие выводы по теме**

- Алкоголь – психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

- Хотя около 70 % взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство из них делает это от случая к случаю и в умеренных дозах.

- Треть всех взрослых не пьет вообще.

- Только небольшая часть взрослых является пьяницами и алкоголиками.

- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее, богаче и т. п.

- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем. Фактически он их усугубляет.

- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

- Употребление алкоголя не способствует лучшему сну.

- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

- 79 % девятиклассников и 88 % одиннадцатиклассников говорят, что научились пить и употреблять наркотики в школе.

#### **ПРИЛОЖЕНИЯ К ЗАНЯТИЮ 10 «АЛКОГОЛЬ»**

##### *Приложение 1*

Часто полезно взглянуть на общераспространенные предрассудки (социальные мифы), которые люди имеют в отношении алкоголя.

*М и ф :* Люди во все времена были озабочены тем, как получить удовольствие.

*Р е а л ь н о с т ь :* В этом утверждении много справедливого. Однако давайте посмотрим, как на протяжении своей истории человечество получало удовольствия. Разные способы являются эффективными, но только физические, чувственные и духовные являются разрешенными законами.

*Химический способ* (наркотики).

Наркотики популярны и эффективны. Для того чтобы получить удовольствие с помощью наркотиков, не надо быть ни трудолюбивым, ни иметь воображение. Их действие продолжается недолго, но их употребление столь просто, что большинство людей начинают употреблять их снова и снова, игнорируя другие хорошие способы получения удовольствия.

*Физический способ* (физкультура, движения, спорт, танцы, работа, объятия, прикосновения).

Физический способ производит хорошее эмоциональное состояние, а если он становится регулярным, то имеются и другие положительные последствия: хорошее мышечное напряжение, хорошая циркуляция крови, улучшается внешний вид. Физический способ требует работы и усилий. Большинство людей ленивы и не используют этот способ.

*Чувственный и духовный способы* (музыка, романтика, искусство, творческая работа, религия, медитация, дружба, любовь, путешествия, чтение и др.) требуют времени, работы над собой, планирования и воображения.

М и ф : Быть пьяным весело.

Реальность : Алкоголь – психоактивное вещество, содержащееся в напитках. Подумайте об этом. Смешно ли это, если кто-то выпьет бутылку аспирина?

М и ф : Нужно быть «крутым», чтобы много пить и не пьянеть.

Реальность : Как и в случае с другими психоактивными веществами, толерантность развивается довольно быстро. Поэтому много алкоголя становится необходимо для того, чтобы получить тот же самый эффект. Поэтому если человек много пьет и не пьянеет, то это значит не то, что он особенно сильный, здоровый, крутой и т. п., а лишь то, что у него толерантность к алкоголю. Важно также иметь в виду, что толерантность означает физическую зависимость от алкоголя.

М и ф : Мои друзья будут думать, что я трус и слабак, если я не буду пить.

Реальность : Твои друзья будут уважать тебя, если ты будешь выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что ты умеешь сказать «нет», когда этого пожелаешь.

М и ф : Это всего лишь пиво.

Реальность . Удивительно! Пиво содержит алкоголь. Фактически в банке пива столько же алкоголя, сколько его в глотке водки, виски или джина.

М и ф : Мои друзья пьют только вино.

Реальность . Двести граммов вина содержат столько же алкоголя, сколько тридцать граммов водки и глоток дистиллированного спирта.

М и ф : Наркотики представляют большую проблему для общества, чем алкоголь.

Реальность . Алкоголь является самой большой проблемой нашей страны. В стране более 10 миллионов алкоголиков и менее миллиона наркоманов.

М и ф : Огромное количество творческих и очень успешных людей пьют слишком много.

Реальность . Здесь есть несколько важных моментов:

- Мы не видим знаменитых людей и не слышим о них, когда они или больные, или сошли с ума. Мы не знаем их частной жизни. Внешность обманчива.
- Вообрази, сколько могли сделать эти люди, если были бы здоровы.
- Вспомни преждевременную смерть от алкоголя и наркотиков таких талантливых людей, как Василий Шукшин или Владимир Высоцкий.

## *Приложение 2*

*Как определить алкоголизм? Можно ли помочь людям, больным алкоголизмом?*

Алкоголики – это люди, которые не могут контролировать, сколько они пьют. Они стали физически и психологически зависимыми от алкоголя. Алкоголики отличаются от тех, кто является социальным потребителем алкоголя. Социальный потребитель может контролировать: где, с кем, сколько, что он пьет. Алкоголики этого сделать не в состоянии.

### *Какие учреждения могут помочь людям, больным алкоголизмом?*

Существует несколько типов организаций, которые помогают алкоголикам, их друзьям, членам семей. Они включают:

- Анонимные алкоголики (АА) – это организация для людей, которые имеют проблемы с алкоголем и обсуждают общие проблемы.
- Ал Анон – организация для супругов людей, больных алкоголизмом. Они собираются для обсуждения общих интересов и того, как преодолеть общие для них проблемы супругов.
- Ал Атин – группы для детей, родители которых алкоголики.

**В ы в о д ы .**

- Употребление алкоголя для детей запрещено.
- Непреодолимая потребность в алкоголе, или алкоголизм, может быть опасным для окружающих и разрушительным для самого человека.

*Приложение 3*

### **Причины того, чтобы не пить**

#### *Что такое алкоголь?*

Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в напитках, таких как пиво, вино, слабоалкогольные напитки и крепкие спиртные напитки. После того как человек выпил алкоголь, он всасывается непосредственно в кровяное русло из желудка и кишечника. Затем вместе с кровью он поступает в мозг. Достигнув мозга, алкоголь угнетает его работу или, другими словами, заставляет мозг работать более медленно.

**Э ф ф е к т ы а л к о г о л я .**

*Небольшие количества алкоголя:*

- уменьшают способность чётко мыслить и принимать решения;
- приводят к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск.

*Большие количества алкоголя:*

- снижают активность различных отделов мозга и нервной системы в целом;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- снижают время реакции;
- затрудняют речь, ходьбу;
- являются причиной смерти некоторых людей.

*Как алкоголь влияет на поведение?*

В дополнение к перечисленным эффектам воздействия алкоголя на человека алкоголь также может способствовать дракам, скандалам, насилию. Пьяные могут кричать, делать глупости. Могут совершать глупые или неприятные для посторонних поступки.

*Почему многие люди не пьют?*

Многие люди никогда не пили или пили один раз в жизни. Ниже приведены причины, по которым многие люди навсегда отказываются от алкоголя:

- не нравится вкус алкоголя;
- это не соответствует их религиозным убеждениям;
- боятся потолстеть;
- им нельзя портить спортивную форму;
- не нравится состояние алкогольного опьянения;
- это не соответствует ценностям их семьи;

- не хотят казаться дураками;
- считают, что употребление алкоголя выглядит неприлично.

#### Приложение 4

Специалисты по различного рода зависимостям говорят об алкоголе как о наркотике номер один. Годовой оборот алкогольных напитков в России велик: на душу населения здесь производят 8,5 л 100 % алкоголя в год. Его торговая сеть лучшая в мире. И у него есть великий покровитель – государство.

Производство спиртных напитков в последние десятилетия достигло астрономических цифр. По данным Ю. Л. Лисицина и Н. Я. Копыта, в последнее время в среднем на одного жителя планеты в год приходится 2,4 л спирта, 8,3 л вина, 17,6 л пива (или же около 5 л абсолютного спирта). Самое большое потребление алкоголя на душу населения во Франции – 18,6 л. В Испании – 11,6 л, Австралии – 13,2 л, Швейцарии – 11,6 л, Германии – 11,2 л, США – 9,5 л. Сравнительно низкий уровень потребления алкоголя на душу населения отмечается в Польше – 4,8 л, Финляндии – 4,3 л, Норвегии – 3,3 л.

Когда-то существовал миф о том, что русские испокон веков пили и научили пить Европу. Это совершенно не так. Русь была одной из «трезвых» держав в истории. В старину русские пользовались медовухой и брагой, на Севере варили пиво. В хорошей медовухе 10–11° и при этом вся таблица Менделеева. По мнению профессора В. Бугалова, «Россия в средневековье вступала трезвой». Питейные и съестные дома (корчмы), хотя и появились с XI века в наиболее крупных городах, не были широко распространены. Водка («хлебное вино» как говорили на Руси) появилась в южных древнерусских городах только к концу XIV века, откуда постепенно к первой половине XVI столетия распространилась на северо-восточные области. Существуют две версии проникновения на Русь водки: по одной версии, ее завезли генуэзские купцы, по другой – немецкие.

#### Три заповеди, как не стать алкоголиком

##### *Заповедь первая.*

Если твой опыт общения со спиртным не оказался приятным, Боже упаси заставлять себя привыкать. (Поверь – это отнюдь не самый большой недостаток.)

##### *Заповедь вторая.*

Не бойся категорически отказываться от дежурных тостов за чье-то здоровье или знакомство. (Если твой отказ послужил причиной разрыва – грош цена такой дружбе.)

##### *Заповедь третья.*

Даже когда тебе будет настолько плохо, что захочется, чтобы стало еще хуже, то лучше вместо бутылки спиртного купи себе хорошие кроссовки... на два размера меньше. (Потом кому-нибудь подаришь.)

Рабочий лист № 1

#### ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ

##### *Инструкция.*

Обведи «да» или «нет» для каждого утверждения.

1. Алкоголь возбуждает тебя?  
да                    нет
2. Алкоголь расслабляет тебя и снимает нервозность?  
да                    нет
3. Если двое людей выпьют одно и то же количество пива, будут ли они в одной стадии опьянения?  
да                    нет

4. Является ли признаком силы и мужества употребление большого количества алкоголя и отсутствие опьянения?  
да нет
5. Крепкими напитками (водкой, джином, виски) легче напиться, чем вином и пивом?  
да нет
6. Может ли употребление алкоголя помочь уснуть?  
да нет
7. Может ли черный крепкий кофе (кофеин) или холодный душ устранить эффект опьянения (протрезвить человека)?  
да нет
8. Быть в состоянии опьянения и быть алкоголиком одно и то же?  
да нет
9. Должны ли подростки опасаться стать алкоголиками?  
да нет
10. Делает ли употребление алкоголя человека лучше или старше?  
да нет

*Рабочий лист № 2*

#### ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

**Миф:** Наилучший способ повысить настроение – это выпить алкоголь или принять наркотики.

**Реальность:** Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью и тревогой. Наилучший способ поднять настроение – это естественный способ. Вот некоторые из них: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновение, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь. И это только некоторые из них...

**Миф:** Для парня или девушки очень трудно выпить много и не опьянеть.

**Реальность:** Как и в случае с другими наркотиками, чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект, это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

**Миф:** Мои друзья подумают, что я слабак, если не выпью много.

**Реальность:** Тут есть секрет. Большинство людей не замечают, сколько выпивают другие и даже что они пьют.

**Миф:** Я пью только пиво или вино.

**Реальность:** Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько содержит стопка водки, виски, рома, джина.

**Миф:** Если выпить, то будешь лучше спать.

**Реальность:** Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивши накануне, обычно встаешь усталым, нервным и т. п.

## Занятие 11 НАРКОТИКИ

**Задачи:** дать обучающимся основные сведения о наркотических веществах; установить, что наркомания – это поражение личности, которое сопровождается осложнением физического здоровья; добиться понимания того, что наркомания, как болезнь, необратима и неизлечима.

**Материалы:** большие листы бумаги, фломастеры; рабочие листы № 1, 2, 3.

**Словарь:** *наркотики* – это субстанции, которые вмешиваются в естественные процессы функционирования организма и влияют на настроение, чувства и восприятие; *легальные наркотические вещества* – за их употребление человек не преследуется по закону (лекарства, алкоголь, табак); *нелегальные наркотические вещества* – за операции с ними человек несет уголовную ответственность; *психическая зависимость* – выражается в стремлении продолжать употребление наркотика, которое очень сильно и неуправляемо. При прекращении употребления наркотика появляется чувство недовольства и наступает депрессия; *физическая зависимость* – о ней говорят в тех случаях, когда тело включило наркотическое вещество в обмен веществ и когда после прекращения приёма наркотика появляются симптомы абстиненции: выделение пота, тошнота и другие симптомы; *абстинентный синдром* – появление болезненных симптомов, развивающихся, когда человек перестает употреблять наркотик.

### Ход занятия

#### Введение.

На нескольких занятиях, посвященных наркотикам, вы получите важную фактическую информацию о наркотиках и наркомании. Информация включает основные данные о наркотиках; сведения о распространённости злоупотребления наркотиками; причинах употребления и условиях неупотребления наркотических веществ; механизме формирования психологической и физической зависимости; опасности злоупотребления наркотическими веществами; сведения из законодательства, связанные с наркотиками.

#### Международная торговля наркотиками

**Задача:** установить, что торговля наркотиками – прибыльный наркобизнес.

Подсчитайте стоимость употребления наркотиков, если средняя суточная доза составляет от 700 до 1500 рублей (1500 руб. × 30 дней = 45000 рублей в месяц).

Спросите участников, кому это выгодно?

Обсудите реальные сведения о международной торговле наркотиками. Обсудите вопрос, почему первая «проба» всегда бесплатна?

**Выводы.**

- Наркобизнес – прибыльное «дело». Успешно работает пропаганда, организуемая наркодельцами. Время от времени появляются статейки о существовании якобы легких безвредных наркотиков, о красивой жизни, неотъемлемая часть которой – кайф с помощью таблеток, об известных кинозвездах, нюхающих кокаин.

- Бесплатная понюшка возвращается к наркодельцам сторичей, так как попробовав два-три раза, захочешь еще, тогда покупай, продавай, укради или приведи ещё 3–5 новеньких.

- На торговле наркотиками наживаются единицы, а умирают от наркотиков миллионы.

#### Причины употребления и условия неупотребления наркотических веществ

**Задача:** обсудить причины употребления и условия неупотребления наркотических веществ.



Педагог-психолог предлагает участникам подумать, почему некоторые люди употребляют, а другие не употребляют наркотики.

Для оформления результатов нужны два больших листа, фломастеры или доска делится на две части. Одна половина озаглавляется «Я употребляю наркотики, потому что...», а другая «Я не употребляю наркотики, потому что...».

Педагог-психолог просит перечислить причины того и другого и записать их в соответствующей части доски. Педагог-психолог записывает причины словами участников, не меняя их. При этом можно добавить к спискам те причины, о которых не подумали. (См. Приложение 1.)

**В ы в о д ы .**

- Мы с вами живем в таком мире, где причин для того, чтобы употреблять наркотики, гораздо больше, чем причин, чтобы их не употреблять.... и это страшно...

- «Наркотики – для слабых людей. Слабых не физически, а духом. Для закомплексованных, которые не умеют нормально расслабляться». (Ди Ван – диджей радио «Максимум».)

### **Природа наркотических веществ**

**З а д а ч а :** дать понятие участникам, что такое наркотик и как он влияет на организм человека.

**Б е с е д а** по вопросам:

– Что такое наркотик?

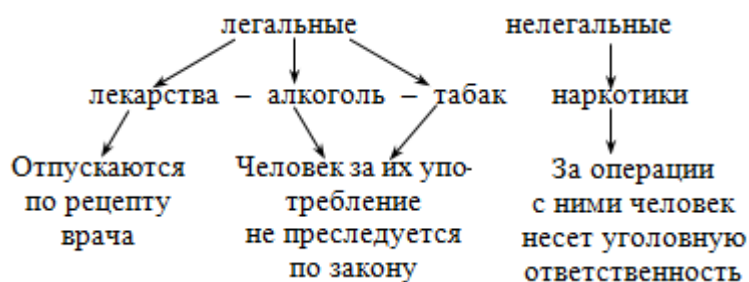
– Какие они бывают?

– Как воздействуют на организм человека?

**В ы в о д ы .**

- Наркотики – это химические вещества, действующие на мозг человека, изменяющие состояние сознания и вызывающие привыкание.

*Наркотические вещества бывают:*



- Наркотики бывают синтетического и природного происхождения; разрешены или запрещены законом в разных странах; дорогие и дешевые.

- Издревле человек открыл, что некоторые растения, выделения животных способны вызвать у человека некоторые ощущения, чувства, эмоции. Гормон радости, вырабатываемый человеческим организмом, – эндорфин, по своему воздействию искусственный препарат морфин, вызывает примерно такие же ощущения. Но при применении ПАВ, вызывающих состояние радости, счастья, удовольствия, организм перестает самостоятельно вырабатывать вещества, вызывающие эти эмоции и чувства, и он становится рабом этого искусственного вещества, которое содержится в сигарете, пакете, шприце и т. д.

- Употребление наркотиков затрагивает самые разные социальные слои населения; используется как один из способов получения удовольствия; вызывает привыкание и зависимость; связано с риском для жизни.

- Употребление любого из наркотических веществ может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

## Стадии развития зависимости

### Задачи:

- объяснить, что нельзя с помощью химических веществ корректировать своё психическое состояние;
- дать понятие физической и психологической зависимости от эффекта наркотических веществ, рассказать о механизме формирования зависимости;
- убедить в опасности злоупотребления наркотическими веществами.

### Игра «Марионетки».

Игра проводится в тройках. Один – кукла, двое других – кукловоды. Дается задание довести до какого-либо объекта, станцевать и т. д. Результат игры – вывод о том, что в жизни тобой могут манипулировать наркотические вещества, так как ты уже не хозяин себе, ты подчиняешься наркотикам, которые дергают тебя, как кукловод за веревочки.

Педагог-психолог просит перечислить некоторые из вредных последствий употребления наркотических веществ, дополняет ответы сведениями из Приложения 2.

### Выводы.

- Если в результате употребления наркотических веществ у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни (тело, разум, эмоции, душа, отношения с людьми) и если человек не может прекратить употребление или прекращает, но снова срывается, – это зависимость.
- В каждом наркотике, независимо от его легальности или нелегальности, заключен потенциал зависимости, поэтому-то знания о способе воздействия, составе, происхождении наркотиков, а также об их запрете или разрешении довольно бесполезны, если они не связаны с собственной жизнью и тем, каковы у человека взаимоотношения с наркотиками в повседневной жизни.
- Зависимость – это болезнь. Болезнь хроническая, прогрессирующая, смертельная. Тем не менее выздоровление возможно.
- Выздоровление – сложный, долговременный, иногда болезненный процесс, первым шагом и основным условием которого является полный отказ от употребления любых наркотических веществ.

## Чем грозит наркоманам закон?

### Задачи:

- убедить обучающихся в том, что невозможно употреблять наркотики, не конфликтуя с уголовным кодексом;
- дать основные сведения из законодательства, связанные с наркотическими веществами.

Педагог-психолог организует дискуссию по вопросам:

- Почему употребление наркотиков вынуждает наркоманов совершать преступления?
- Знаете ли вы, какие незаконные операции с наркотиками преследуются в России в уголовном порядке?
- С какого возраста наступает уголовная ответственность?

*Рекомендации.* Материал для дискуссии можно использовать из книги С. Б. Белогурова «Популярно о наркотиках и наркомании» (М.; СПб., 1999. С. 41–46).

## Как отказаться, если предлагают попробовать наркотики?

**Задача:** дать обучающимся простые практические советы, которые могут для них оказаться полезными.

Педагог-психолог задает вопрос: «Что можно противопоставить наркотикам?» (Аутотренинг, физкультура и вообще здоровый образ жизни.) Затем, применяя метод ролевого моделирования, проводит беседу по материалам рабочего листа № 3.

### Выводы.

- Отказаться, когда предлагают «попробовать» наркотики, не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений, практических навыков и поддержки со стороны окружающих.

- Ты уже знаешь, что влечёт за собой употребление наркотических веществ. Кто сделает выбор? Родители? Друзья? Колледж? А может, ты сам? Только ты можешь позаботиться о себе, если ты действительно этого хочешь.

### Общие выводы по теме

- Наркомания – это поражение личности, которое затрагивает все стороны внутреннего мира, отношения с другими людьми и способы существования, сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остаётся без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бедную несчастий себе и окружающим и наконец медленно и верно разрушает своё тело.

- Особенность наркомании состоит в том, что она, как патологическое состояние, в значительной степени необратима, и негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда.

- Самое страшное в наркомании заключается в том, что наркоманы (часто также их родные) слишком поздно понимают: они не просто «балуются наркотиками», а уже не могут без них. Иногда человек становится зависимым после первой же инъекции «черного» раствора. Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, никому неизвестно. И поэтому никто не должен говорить себе: «Я могу просто попробовать, и ничего страшного не случится».

- Если вы уже попробовали наркотик, не повторяйте этот опасный эксперимент над собой. В жизни можно найти достаточно «кайфа», чтобы обойтись без его химического стимулятора – дайте себе этот шанс, не связывайтесь с дурманом.

- Есть один способ не попасть в зависимость от наркотиков – это никогда их не пробовать.

*Рабочий лист № 1*

Один грамм первоклассного колумбийского кокаина стоит от 160 до 200 долларов.

Там, где производится героин и кокаин, прибыль получают химические концерны.

Понятие *наркодоллар* обозначает миллиарды долларов, получаемые при нелегальных торговых операциях с наркотиками.

Германская газета «Шпигель» пишет: «Наркоденьги вложены в небоскребы Манхэттена, так же как и Франкфурта, в туристические концерны и каникулярные клубы, игровые казино и авиалинии».

Как минимум, сорок банков, в том числе крупнейших в Америке, Азии, Европе и Австралии, хранят или пускают в оборот наркомиллиарды.

510 млн человек зависимы от нелегальных наркотиков, 6 млн только в США, почти 100 тыс. в ФРГ. В Петербурге 200 тыс. лиц занимаются незаконным (немедицинским) употреблением наркотиков.

На каждые 10 тысяч человек, употребляющих наркотики, приходится 100 тысяч человек, употребляющих алкоголь, и 400 тыс. человек, употребляющих табак.

*Рабочий лист № 2*

М и ф : Наркотики – обязательный атрибут красивой жизни.

Н а с а м о м д е л е : Не все то золото, что блестит.

М и ф : Чтобы «завязать», нужно постепенно снижать дозы.

Н а с а м о м д е л е : Отрубить хвост собаке по кускам гораздо больше, чем делать это сразу.

М и ф : Если не колоть в вену, зависимости не будет.

На самом деле: Любой способ употребления наркотиков приводит к зависимости.

М и ф : Наркоманы и алкоголики – слабые, безвольные люди.

На самом деле: Зависимость от наркотиков, как и любое другое хроническое заболевание, не имеет отношения к силе воли.

М и ф : Все современные музыканты сидят на наркотиках, и ничего...

На самом деле: Многие современные музыканты предпочитают воздерживаться от употребления наркотиков, так как это негативно сказывается на их творчестве.

М и ф : Наркотиками являются только вещества синтетического происхождения.

На самом деле: Часть наркотических веществ – вещества природного происхождения (конопля, мак, грибы и др.).

М и ф : Конопля не наркотик, от неё не бывает зависимости.

На самом деле: Химическое вещество тетрагидроканнабиол, содержащееся в конопле, вызывает привыкание.

*Рабочий лист № 3*

Попробуйте несколько простых практических советов и подберите те, которые больше всего нравятся...

- Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями друзьями и т. д..
- Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).
- Нет, спасибо, это не для меня.
- Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.
- Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.
- Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.
- Нет, спасибо, я сейчас на диете.
- Нет, спасибо, мне на тренировку.
- Спасибо, нет.
- Я уже пробовал. Меня это не «прет».
- Меняю наркотики на пиво.

#### ПРИЛОЖЕНИЯ К ЗАНЯТИЮ 11 «НАРКОТИКИ»

*Приложение 1*

#### **Я употребляю наркотики...**

- чтобы было хорошо;
- ля кайфа;
- потому что так легче общаться;
- от горя;
- чтобы было весело;
- чтобы забыться;
- чтобы танцевать;
- чтобы быть взрослее и «круче»;
- просто, чтобы испытать, что это такое;
- чтобы уйти от боли;
- за компанию;
- чтобы расслабиться;

- для смелости;
- для энергии;
- чтобы уйти в другие миры;
- потому что употребляют в семье;
- чтобы не быть белой вороной в новом коллективе;
- так как у нас в компании все это делают. Мне дали попробовать полгода назад, с тех пор не могу остановиться;
- потому что меня не устраивает окружающий мир. С их помощью пытаюсь создать свой собственный, в котором хочется жить;
- так как никому нет до меня дела. Употребляя наркотики, я пытаюсь обратить на себя внимание близких людей и особенно парня, которого очень люблю;
- потому что меня выгнали из дома, на работу не берут из-за возраста, мама и отец все время кричат. Наркотики помогают не думать о проблемах;
- потому что целыми днями нечем заняться – наркотики скрашивают серые будни;
- так как это не вредно;
- и многое другое.

#### **Я не употребляю наркотики, потому что...**

- считаю наркоманов зависимыми людьми, а я хочу быть свободным. Хочу контролировать свои поступки и сам отвечать за собственную жизнь;
- моя жизнь разнообразна и интересна, хватает острых ощущений и без всякой дряни;
- эта гадость убивает в людях все человеческое. Я хочу остаться сильным, с нормальными мозгами и хорошим здоровьем;
- не хочу причинять боль близким, особенно бабушке. Знаю, им будет плохо, если со мной что-нибудь случится;
- у меня большие планы на будущее. Уверен: ждет хорошая карьера. А наркотики ломают жизнь;
- мама еще в детстве сказала, что это плохо, и я ей верю.

#### *Приложение 2*

Группа экспертов ВОЗ в 1957 году определила наркоманию как «состояние эпизодического или хронического отравления, вызванного повторяющимся введением наркотика».

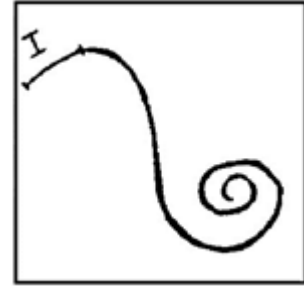
Комитет экспертов ВОЗ различает в наркомании как болезни две разновидности состояний: привыкание и зависимость.

Проявление	
привыкания	зависимости
Желание (но не непреодолимое) дальнейшего приема ПАВ с целью улучшения настроения. Незначительная тенденция к увеличению дозировки (толерантности). Незначительная психическая зависимость от эффектов ПАВ, но нет абстинентного синдрома. Начало разрушительного действия ПАВ на личность и организм его потребителя	Навязчивые мысли о ПАВ, сильное желание дальнейшего его приема (непреодолимое), а также получить его любой ценой. Тенденция увеличения дозировок ПАВ по мере развития зависимости (толерантность). Психическая (психологическая или эмоциональная) зависимость от эффекта ПАВ. Физическая зависимость (абстинентный синдром)

#### **Стадии развития зависимости**

Этап 1. Первые опыты. Для этого этапа характерно:

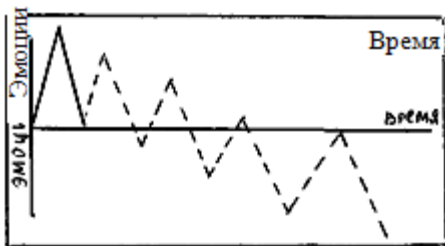
- Естественное любопытство, желание просто попробовать.
- Активный поиск новых видов «кайфа».
- Неумение сказать «НЕТ».
- Трудности с пониманием собственных границ.



- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах.
- Страх прослыть белой вороной или маменькиным сынком.
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное).
- Наплевательское отношение к себе и своей жизни, «пофигизм» как мировоззрение.
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной.
- Незнание того, как на самом деле действует ПАВ на психику и организм человека.

График «кайфа», 1-й этап.

Необычайно высокий пик ощущений в организме, «кайф»; первые дозы наркотиков вызывают резкий сбой нейрохимического баланса головного мозга. Очень важно, что наркотики не сами вызывают удовольствие непосредственно, а заставляют организм активизировать свои ресурсы.



Человеку дан сейф – запас удовольствия. Им можно пользоваться всю жизнь понемногу, а можно «взломать» сейф и выгрести целую охапку «кайфа». Не скоро придет в себя «ограбленный» банк.

Есть два пути после первых опытов:

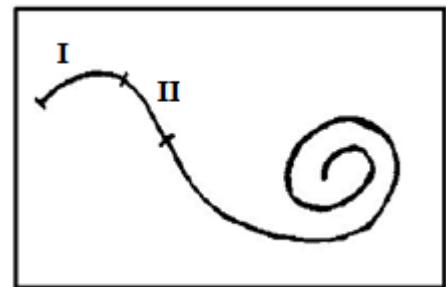
1. Полностью прекратить употребление; около 50 % людей так и поступают.
2. Продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от наркотиков.

Третьего не дано. УВЫ.

Этап 2. Начинает нравиться.

Для этого этапа характерно:

- Осознанное желание получить «кайф» при помощи наркотиков.
- Планирование употребления.
- Поиск разумных оправданий употреблению.
- Поиск «подходящей» компании.



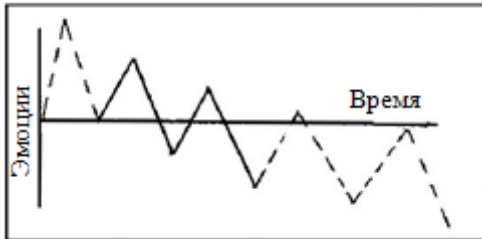
- Наркотики становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха.
- Наркотики начинают использоваться как:
  - средство против комплексов;
  - лекарство от стресса;

- способ общения;
- спутник сексуальных отношений.

Можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы.

Формируется особая «тусовка» – свои наркотики, своя музыка, стиль одежды, юмор.

*График «кайфа», 2-й этап.*



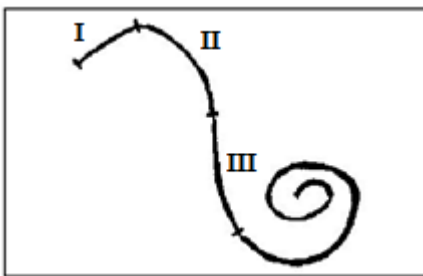
Зависимость – болезнь привыкания. Организм привыкает к определенной дозе и требует большей для получения удовольствия. Возникает психологическая зависимость.

*Закон дозы:*

Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания, он переходит с меньших доз на большие и с менее слабых веществ на более сильные.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития *зависимости*.

**Э т а п 3.** Возникают проблемы.



*Для этого этапа характерно:*

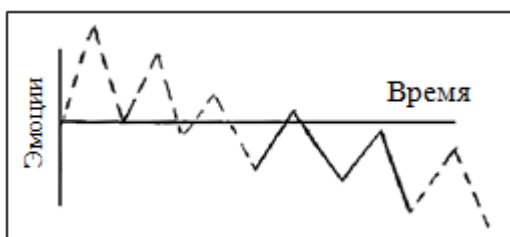
- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания).

- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).
- Скандалы в семье.
- Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы в отношениях).
- Проблемы с учёбой, неприятности в колледже.
- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег).
- Конфликты с друзьями.
- Основной круг общения – те, кто употребляет наркотики.
- Конфликты с законом, приводы в милицию.

*График «кайфа», 3-й этап.*

Возникает физическая зависимость.

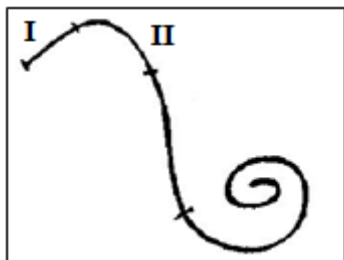
Наркотики не приносят желаемого удовольствия, а употребляются для приведения организма в нормальное состояние.



Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития *зависимости*.

Э т а п 4. Употребление становится целью.

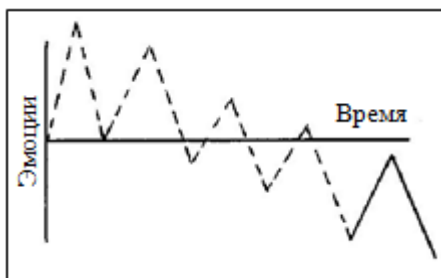


*Для этого этапа характерно:*

- Употребление ради употребления.
- Постоянная потребность в наркотиках.
- Использование крайних средств в поисках дозы.

- Разрушение нравственных ценностей.
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования.
- Попытки самоубийства.
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникающие хронические заболевания.
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

*График «кайфа», 4-й этап.*



Глубокие физиологические изменения. Употребление веществ для того, чтобы прожить этот день. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Количество вещества, требуемое для возвращения мозга к нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности в целом.

Если человек не прекращает употребления – он погибает.

### **Последствия употребления наркотиков**

*Физические проблемы:*

- травмы, несчастные случаи;
- отравление: передозировка или тяжелый суррогат;
- суицид;
- воздействие на потомство;
- зависимость.

*Психологические проблемы:*

- затруднение продуктивного контакта;
- ссоры, скандалы;
- депрессия;
- агрессия.

*Социальные проблемы:*



- потеря работы и места учёбы;
- развал семьи;
- потеря друзей;
- потеря жилища;
- преступления.

*Приложение 3*

### **Фактическая информация о наркомании**

Подростки в возрасте от 16 до 17 лет находятся под постоянно возрастающим влиянием притягательности алкоголя и других наркотических веществ. Наиболее ранний возраст приобщения к наркотическим веществам среди обследованных российских наркоманов и токсикоманов – 8 лет. С каждым годом число начинающих потребление наркосодержащих веществ возрастает и особенно интенсивно – в возрасте 13–15 лет.

По ориентировочным данным, в различных регионах России от 2 до 25 % старшеклассников так или иначе знакомы с употреблением наркотиков. До 20 % российских подростков имеют опыт употребления токсикоманических средств, 40 % госпитализаций в психиатрическую клинику составляют подростки с делинквентным поведением в сочетании с токсикоманией. Практически повсеместно отмечаются более выраженные темпы роста потребления психоактивных веществ среди девочек по сравнению с мальчиками. Уровень распространенности «пробования» наркотических и токсических веществ среди девочек колеблется от 1 до 15 %.

Продолжающаяся алкоголизация и наркотизация несовершеннолетних непосредственно сказывается на динамике подростковой преступности. Число несовершеннолетних, находившихся на момент совершения преступления в состоянии наркотического опьянения, возросло на 10,3 %.

Отмечается устойчивая тенденция к переходу от так называемых «традиционных», легко доступных психоактивных веществ, какими являлись в 80-е годы транквилизаторы, барбитураты, препараты конопли, к дорогостоящим и одновременно более разрушительным для здоровья средствам (кокаин, героин, «экстази»).

Необходимо отметить, что информацию о наркогенных веществах большинство российских подростков-наркоманов получили в компании старших ребят (43,0 %) или сверстников (32,3 %). Самым опасным является то, что она носила благоприятствующий приему наркотиков характер.

Влияние сверстников из неформальных групп на отношение к употреблению одурманивающих веществ является определяющим у подавляющего большинства подростков. Так, более 90 % несовершеннолетних, употребляющих наркотики, имели друзей и знакомых среди наркоманов. Свыше 70 % подростков в качестве источников информации о наркотиках называют своих сверстников, а также друзей и знакомых более старшего возраста.

Среди причин, влияющих на распространение алкоголя, наркотических и токсических средств в подростковой среде, далеко не последнее место занимает их доступность. До 60 % несовершеннолетних, употребляющих сильнодействующие препараты, отмечают относительную несложность приобретения наркотиков и токсических средств.

По данным исследования проблемы наркомании в молодежной среде 90-х годов, первоначальной причиной знакомства детей и подростков с наркотиками является желание испытать «кайф». Часто такое желание специально разжигается распространителями наркотиков в корыстных целях: во-первых, чтобы, приобщив к интоксиканту, иметь постоянный рынок его сбыта, а во-вторых, сделать пристрастившихся к наркотикам подростков послушным орудием преступных действий. Согласно имеющимся сообщениям, около 2/3 несовершеннолетних наркоманов становятся со временем преступниками.

Бурный рост наркомании в России 90-х годов был несомненно предопределен отменой в 1991 году уголовной ответственности за немедицинское употребление наркотических средств.

*Тезисы педагогической наркологии.*

- Шаг в пропасть... Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полета. И конец будет таким же.

- На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их дают бесплатно? Расчет на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся ему жизнь.

- Рыбе червяка дают бесплатно, сажают, как и тебя, на крючок.

- Кстати, а почему торговцы «дурью» сами ее не потребляют? Подумай!

- Нельзя избавиться от наркомании, просто «попросив у нее прощения», как у родителей за плохой поступок. Наркомания не прощает ничего, никогда и никому! Каждый наркоман в этом убедился.

- Начавший потреблять «дурь» становится ее рабом. Не верь рабу: правдивым может быть только свободный человек. Здесь и друг может оказаться врагом!

- Избегай потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно!