

Департамент образования
Администрации Ярославской области

М.А. Ковальчук, Ю.А. Ходнева, И.Ю. Тарханова

**Комплект программ «Учимся вместе»
для организации работы с детьми и их родителями
по профилактике употребления ПАВ
в учреждениях образования**

Методическое пособие

Ярославль
2006

ББК 74.200.555.2
К 563

Печатается по решению научно-методического совета по присвоению грифа департамента образования

Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю. Комплект программ «Учимся вместе» для организации работы с детьми и их родителями по профилактике употребления ПАВ в учреждениях образования: Методическое пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2006. 120 с.

Методическое пособие «Учимся вместе» адресовано педагогам общеобразовательных школ. Материал, представленный в нем, - это три вида программ, которые можно использовать при организации профилактики употребления ПАВ с детьми и их родителями – в начальной школе, среднем звене и со старшеклассниками.

Разработанное сотрудниками лаборатории проблем воспитательной работы департамента образования администрации Ярославской области пособие позволяет педагогам обеспечить реализацию профилактического процесса как с учащимися различного возраста, так и с их родителями.

Рецензенты:

Н.Ф.Басов, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной работы КГУ им. Н.А. Некрасова

В.Б.Успенский, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и истории педагогики ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

© Департамент образования администрации Ярославской области, 2006

© Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю., 2006

Уважаемые коллеги!

Мы с вами часто слышим крылатую фразу «Дети - наше будущее». Но они не только наше будущее, это наше настоящее, и мы не имеем права ставить их жизнь в режим ожидания, когда на всех уровнях будут приняты адекватные решения и разработаны эффективные меры противодействия распространению наркотиков и других психоактивных веществ. Наши дети живут сегодня в том обществе, которое есть сегодня, другого они не могут выбрать, даже если их не удовлетворяют те условия, в которых протекает их жизнь. Помочь детям справиться с жизненными проблемами, преодолеть желание уйти из мира реальности в мир «кайфа» и «иллюзий» - важная педагогическая задача.

Сегодня, наверное, сложно говорить о воспитании вообще.

Профилактическая работа становится важнейшим компонентом воспитательного процесса в учреждениях образования.

Ни у кого из вас не вызывает сомнения тот тезис, что привлечение родителей к организации работы с детьми – важнейшее и самое необходимое условие ее результативности.

Мы предлагаем вам комплект программ «Учимся вместе», которые помогут организовать профилактическую работу в среде ваших воспитанников и привлечь их родителей к участию в ней.

Желаем вам успехов в решении столь сложной, но одной из самых важных в сегодняшних условиях задачи, то есть профилактике употребления ПАВ в среде учащейся молодежи.

Авторы рекомендаций.

1. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди младших школьников

Концепция первичной профилактики предполагает раннее начало профилактических мероприятий. Организация работы с младшими школьниками подразумевает учет их возрастных особенностей. Младший школьный возраст (6–9 лет) – важный период становления личности, именно здесь складываются личностные механизмы поведения. В данный возрастной период формируются основные индивидуально-психологические особенности ребёнка, создаются предпосылки формирования социально-нравственных качеств личности.

I. Организация работы с детьми

Цель: развитие эмоционально-волевых качеств личности, поведенческих и социальных навыков детей, способствующих формированию антинаркотических установок.

Задачи:

- сформировать представление о полезных и вредных для здоровья веществах;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни и его преимуществах;
- помочь приобрести навыки, соответствующие обязанностям развития, в том числе: умение справляться с мелкими неудачами и разрешать конфликты, умение выражать свои чувства и устанавливать межличностные контакты, умение сказать «нет».

Ожидаемые результаты:

- знания о вредном влиянии некоторых веществ на организм человека;
- осознание приоритета здорового образа жизни;
- приобретение навыков, способствующих формированию четких антинаркотических установок.

Методы работы - сказкотерапия, ролевые игры, песни, рисунки, книги, мультфильмы, содержание которых ассоциируется с проблемами поведения в различных ситуациях, позитивными и негативными образцами их разрешения.

План и содержание занятий:

Занятие 1. Познай себя

Цель: формирование у младших школьников представления о себе.

Задачи: расширение у учащихся представлений о себе, о своих слабых и сильных сторонах, особенностях собственного поведения и т.д.

Форма: творческое задание.

Продолжительность: 30-35 мин.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Подумай и напиши 5 описаний самого (самой) себя.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Напиши, что ты делаешь хорошо.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Мои особенности и преимущества» - рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Занятие 2. Мое здоровье

Цель: формирование представлений у учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи: помочь младшим школьникам осознать значимость здоровья, ценность здорового образа жизни, показать, что здоровье человека находится в его руках.

Форма: игра.

Продолжительность: 30-35 мин.

Информация для учащихся:

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека.

Умственное здоровье – это ум и сила духа человека.

Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с окружающими.

Наркоман – человек, больной наркоманией.

Хорошее здоровье — это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье — это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.

Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением.

ИГРА "ОСТРОВ МЕЧТЫ"

Объясните учащимся, что они будут играть в "Остров Мечты". Скажите им, что это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого списка: Здоровье, Богатство, Славу, Любовь, Дружбу и Семью. Напишите эти слова в виде заголовков колонок на доске.

Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика "Твоя мечта?".

Дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и спрашивайте следующего.

Помечайте ответы школьников в соответствующих колонках на доске.

После того, как будут все опрошены, попросите некоторых из них объяснить свой выбор.

Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности, здоровье.

Пусть ученики обсудят, как те решения, которые касаются их здоровья, скажутся в ближайшем и отдаленном будущем, отразятся в большой степени на их мечтах и жизненных целях.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Вставь пропущенные слова в предложения.

Здоровье – это когда ты чувствуешь себя _____, а не только когда ты не болеешь.

Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых тобой решений и твоих _____

Чтобы расти и учиться, тебе надо заботиться о своем _____

Полезные умения и увлечения укрепляют _____

УПРАЖНЕНИЕ 2. Нарисуй здорового человека. Подумай и запиши ответ на вопрос – что делает его здоровым?

Нарисуй больного человека. Почему он болен?

Занятие 3. Как мы общаемся?

Цель: формирование у младших школьников коммуникативных навыков.

Задачи: сформировать у учащихся знания о принятых нормах и правилах общения, научить детей находить общий язык со сверстниками, сформировать коммуникативные умения и навыки.

Форма: игра.

Продолжительность: 30-35 мин.

Игры, способствующие развитию коммуникативных навыков:

1. «Невербальное знакомство»

Цель - получение опыта преодоления барьеров в общении, осознание собственных сложностей.

Участникам предлагается молча знакомиться друг с другом

- руками
- глазами и т.д.

2. «Зеркало»

Цель - межличностное взаимодействие.

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

3. «Два паровозика»

Цель - сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего «вагона», и он переходит на место паровоза.

Информация для учащихся.

Общение

– это когда разные люди обсуждают что-то их всех интересующее;

– это когда люди что-то сообщают друг другу с помощью выразительных движений (позы, жесты и мимика).

Как первому начать разговор и познакомиться?

Обратись к дружелюбному мальчику/девочке, который улыбнулся тебе и/или один и ничем не занят.

Поздоровайся и/или представься. Например: «Здравствуй, меня зовут...» или «Привет! Я – Я тут живу неподалеку и учусь в школе №...».

Начни с того, что у тебя с этим человеком общего. Например, ты пришел/ла в кружок. Скажи человеку, стоящему рядом с тобой: «Как тут интересно!»

Скажи комплимент, если он к месту. Например, похвали его/ее: «Ты очень хорошо рисуешь».

Задай вопрос. «Как ты учишься рисовать животных?»

Попроси помочь. «Покажи мне, как ты это делаешь».

Правила общения

Будь приветливым/ой.

Расскажи о себе.

Дай собеседнику/це возможность тоже рассказать о себе.

Дай собеседнику/це понять, что тебе интересно то, о чем он/она говорит.

Покажи собеседнику/це, что ты слушаешь его/ее внимательно

Задавай собеседнику/це вопросы

Как завершать разговор

Завершение разговора должно быть естественным.

Не прерывай собеседника/цу на середине фразы, дай ему/ей договорить.

Покажи собеседнику/це с помощью выразительных движений, что хотел/а бы завершить разговор.

Скажи собеседнику/це, что:

(а) Тебе надо уходить («К сожалению, мне надо идти»)

(б) Разговор доставил тебе удовольствие

(«Очень приятно было поговорить!»)

(в) Ты надеешься на новую встречу

(«Надеюсь, мы скоро встретимся»).

УПРАЖНЕНИЕ 1. Напиши несколько словесных приветствий.

Опиши несколько приветствий без слов.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Опиши, какими выразительными движениями ты показываешь собеседнику/це, что ты его/ее слушаешь. Напиши, какие фразы помогут поддержать разговор.

Занятие 4. Что скажет доктор Айболит?

Цель: формирование навыков преодоления любопытства..

Задачи: усвоение школьниками правил обращения с медицинскими препаратами, знакомство с некоторыми их фармакологическими свойствами, активизация здорового чувства опасности, носящего защитный характер. Формирование адекватных установок дозирования и персонального медицинского назначения лекарственных, витаминных, тонизирующих, успокаивающих и иных медикаментозных препаратов.

Форма: театрализованная игра.

Продолжительность: 30-40 минут.

Организация игры.

Игра рассчитана на учащихся 1-2 классов. В ней участвуют 2 команды. Численность каждой может колебаться от 5-7 до 30-35 человек.

Ведущий предлагает командам придумать себе название и подготовиться к встрече с доктором Айболитом и разбойником Бармалеем. Эти роли могут принять на себя ребята из старших классов, надев на себя шапочку с красным крестом, взяв в руки такую же сумку, нацепив усы и засунув за пояс пистолет и кинжал.

После процедуры приветствия начинается собственно игра. Бармалей вдруг хватается за щеку и за живот, изображая сильную боль.

Бармалей (Б): Ой-ой-ой, как болит, и дергает, и стреляет, и ломит, и крутит. (Обращается к игрокам) Добренький хорошенький мальчик, помоги мне. Эй ты, девчонка, говори, что надо делать, а то пристрелю. (Наставляет пистолет. Он продолжает приставать к детям до тех пор, пока кто-нибудь не говорит, что нужно принять лекарство). Вот, вот хорошие детки! Где-то у меня тут были разные таблетки, пилюльки. (Достает из кармана муляжи, изображающие таблетки). Надо съесть вот эту самую большую или вот эти две розовенькие, нет, лучше проглочу голубые, их тут много, надолго хватит.

Ведущий: Ребята, как Бармалею выбрать нужную таблетку?

Дети дают разные варианты ответов. Ведущий фиксирует их на доске, подбадривает ребят, требует еще ответов, пока их не окажется 10-12.

Ведущий: А теперь что скажет доктор Айболит по поводу ваших советов и ответов? Если они окажутся правильными, то команда получит за них медаль, а если неправильными, то отвечающий попадает в заложенники к Бармалею.

Смысл этой части игры - напомнить школьникам основные правила приема и использования лекарственных препаратов в лечебных целях.

(Обращаясь к ребятам, давшим неверные, вредные ответы). Это будут мои подопытные кролики. Я стану кормить их таблетками и пилюлями.

Доктор Айболит (Д.А.): Чтобы спасти заложников, придется выполнить задания и правильно ответить на вопросы.

Д.А. 1. Найдите среди этих коробочек с лекарством те, которые можно оставить в походной аптечке, и те, которые надо сразу выбросить, поясняя, почему вы это делаете. (Выбрасываются коробочки без названия, лекарства просроченные, без упаковки).

Б.: 2. Ответьте, бывают лекарства
- от насморка (+) - для глаз (+)
- от вредности (-) - для храбрости (-)
- в баночках(+), - в бутылочках (+), в коробочках (+), - в компьютере (а как же компьютерный вирус?)

Д.А. 3. Что бывает, если выпить лекарство или витамины все сразу, полную упаковку или даже две?

Б. 4. У меня есть одна замечательная волшебная вещь, между прочим, контрабандный товар. Вот написано «Волшебное средство для того, чтобы стать невидимкой. Фирма «Гарри Потер и К°» (Делает глоток из бутылочки). Теперь меня никто не видит... А вы почему видите? (Обращается к детям).

Д.А.: Точно, ребята, волшебных таблеток не бывает, поэтому нельзя верить всему, что написано или что говорят. Принимать можно только то, что выписал врач. А теперь еще одно задание.

Б. 5. Ну уж нет, мои заложники, и вопросы буду задавать я! Вот! Взрослые прячут лекарства от детей: почему?

- Потому, что они сладкие и очень вкусные?
- Чтобы дети не росли слишком быстро, а то взрослым некого будет ругать и наказывать?

- Чтобы самим их съесть потихоньку, когда дети спят?

Для чего ж тогда?

Д.А. Б. Ребята, а скажите, может ли лекарство вместо пользы принести вред? – А почему? А когда?

Ведущий: Все, Бармалей, больше заложников у тебя не осталось. Лучше обратись за помощью к настоящему врачу. Только он знает, что вредно, что полезно, что можно принимать, а что нет, а то как бы самому не стать заложником болезней и вредных советов людей, которые ничего не понимают в лечении. А пока давай вместе с доктором Айболитом поздравим команду - победительницу и еще раз послушаем, что он скажет.

Д.А. Будьте здоровы, закаляйтесь, и тогда никакие лекарства вам не потребуются. А уж если случилась беда, обращайтесь за помощью ко мне и моим коллегам – врачам. Ни в коем случае не берите у других ребят или посторонних их таблетки, пилюльки, порошки. В неумелых руках – это яд!

Игра заканчивается награждением, поздравлениями и пожеланиями здоровья и успехов в учебе.

II. Организация работы с родителями

Цель: повышение психолого-педагогической компетенции в вопросах воспитания ребенка и усиление роли семьи как важнейшего защитного фактора, предупреждающего употребление психоактивных веществ.

Задачи:

- формирование понимания потребностей ребенка на различных этапах его развития;
- обучение родителей выявлению факторов риска употребления психоактивных веществ;
- углубление знаний родителей в области семейных/партнерских взаимоотношений;
- формирование навыков конструктивного общения.

Ожидаемые результаты:

- повышение педагогической компетентности родителей;
- осознание родителями реальности проблемы вовлечения детей в наркоманию и знание факторов, способствующих этому;

- формирование коммуникативной компетентности и навыков неконфликтного поведения.

План и содержание занятий:

Занятие 1. Познай своего ребенка

Цель: формирование у родителей знаний о психофизиологическом развитии детей.

Задачи: сформировать у родителей знания о физиологических, психологических, социальных особенностях развития детей в разные возрастные периоды, умения различать потребности детей и находить адекватные способы их удовлетворения.

Форма: лекция.

Продолжительность: 45-60 мин.

Информация для родителей.

Базовые потребности человека:

1. Физиологические потребности — голод, жажда, секс и другие базовые потребности человека.
2. Потребности в безопасности — стремление к безопасности и защите от физических и эмоциональных травм.
3. Потребности в любви — влюбленность, привязанность, дружба.
4. Потребности в самоуважении — самоуважение, автономия, достижение успеха, статус, признание, внимание.
5. Потребности в самоактуализации — желание стать тем, кем человек способен быть, стремление к росту, реализации своих потенциальных возможностей к самореализации.

Физиологические потребности

Самыми базовыми, самыми мощными, самыми обязательными из всех человеческих потребностей являются те, которые связаны с физическим выживанием: потребности в пище, воде, укрытии, половом удовлетворении, сне и кислороде. Человек, которому недостает пищи, самооценки и любви, прежде всего потребует пищи и, пока эта потребность не удовлетворена, будет игнорировать или отодвигать на задний план все другие потребности.

Потребность в безопасности

Детские психологи и учителя обнаружили, что дети нуждаются в предсказуемом мире: ребенок предпочитает постоянство, пра-

вильность, определенную рутину. Когда эти элементы отсутствуют, он начинает испытывать беспокойство и неуверенность. Поэтому свобода в определенных рамках предпочтительнее полной вседозволенности: именно такая свобода необходима для развития у детей хорошей приспособленности к окружающему миру.

Потребности в зависимости и любви (аффилиации)

Когда физиологические потребности и потребности в безопасности удовлетворены, основное место занимают потребности в любви, привязанности и зависимости. Любовь, согласно Маслоу, предполагает отношения между двумя людьми, включающие взаимное доверие. Здесь налицо отсутствие страха, падение защит. Любовь часто ослабляется, когда один из партнеров боится, что его слабости и недостатки будут обнаружены.

Потребности в оценке

Выделяются две категории имеющихся у человека потребностей в оценке: потребность в самоуважении и в оценке со стороны других. Первая категория охватывает такие потребности, как желание уверенности в себе, компетентности, мастерства, адекватности, достижений, независимости и свободы. Уважение со стороны других включает такие понятия, как престиж, признание, принятие, проявление внимания, статус, репутация и собственно оценка.

Потребности в самоактуализации

Эту потребность А. Маслоу описывает как "...желание все больше и больше становиться тем, что ты есть, становиться всем, чем ты способен стать". Потребность в самоактуализации обычно проявляется, когда потребности в любви и в оценке в значительной мере удовлетворены.

Особенности социального развития ребенка 4-12 лет

Для детей 4-12 лет характерны следующие особенности социального развития:

1. Умение взаимодействовать и считаться с другими
 - 4-6 лет - спросить у другого, договориться со сверстником, обратиться за помощью, не мешать другому;
 - 6-8 лет - планировать свои действия на основе интересов других, уметь договариваться;
 - 8-10 лет - иметь свое мнение, формировать суждения с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;

– 10-12 лет - уметь считаться с другими, адекватно реагировать на других.

2. Независимость

– 4-6 лет - уметь занять себя, развитие самостоятельности;
– 8-10 лет - независимость в своих делах, уметь обратиться за помощью к взрослым в случае затруднения;

– 10-12 лет - самостоятельность в проведении свободного времени, умение планировать свое свободное время.

3. Учеба

– 4-8 лет - умение работать на занятии совместно с другими детьми в группе и проявлять активность;

– 8-12 лет - уметь самостоятельно учиться, прикладывать усилия, проявлять терпение при овладении знаниями.

4. Дружба.

– 4-6 лет - умение находить друга и друзей;
– 6-8 лет - поддерживать дружеские отношения, считаться с мнением друга, уметь делиться с другом, сочувствовать ему, проявлять заботу о младших;

– 8-12 лет - уметь самостоятельно решать конфликты, иметь постоянного друга/друзей, уметь общаться с друзьями разных полов.

5. Безопасность и здоровье

– 6-8 лет - безопасность на улице, личная безопасность поведения;

– 8-10 лет - безопасное умение делать выбор;

– 10-12 лет - умение предвидеть возможности своих действий и поведения с точки зрения потенциальной опасности.

Занятие 2. Факторы риска употребления психоактивных веществ и защитные факторы

Цель: формирование представлений о факторах риска употребления ПАВ.

Задачи: сформировать знания о факторах, оказывающих влияние на развитие детей и являющихся факторами риска употребления ПАВ детьми; определить условия, выступающие защитными механизмами в профилактике употребления ПАВ.

Форма: лекция.

Продолжительность: 45-60 мин.

Информация для родителей.

Исследование вопроса о связи зависимого поведения с характеристиками личности показывают, что высокий риск приема ПАВ существуют у людей, обладающих такими качествами, как инфантильность, внушаемость и подражательность, прогностическая некомпетентность, ригидность и упрямство, наивность, простодушие и чувственная непосредственность, любопытство и высокая поисковая активность, максимализм, эгоцентризм, яркость воображения, впечатлений и фантазий, нетерпеливость, склонность к риску и «вкус опасности», страх быть покинутым.

Факторы риска употребления подростками ПАВ:

Биологические факторы риска

- патология головного мозга;
- фактор наследственной отягощенности (психическое заболевание у родителей, алкоголизм, наркомания);
- фактор нарушенного развития (наличие черепно-мозговых травм, хронических соматических заболеваний).

Социально-психологические (психогенные факторы)

- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.п.);
- патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый или вообще отсутствует контроль, эмоциональное отвержение - гипопротекция; диктат, чрезмерно жесткий контроль - гиперпротекция);
- родители сами злоупотребляют алкоголем или являются алкоголиками, наркоманами;
- слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе, низкий уровень образования у родителей;
- отсутствие ясных норм и правил в семье, проявление анти-социального поведения, насилие в семье;
- злоупотребление в семье алкоголем, наркотиками.

Личностные факторы риска

- низкая самооценка;
- недостаточный самоконтроль и самодисциплина;
- неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства;
- тенденция к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение;

- неприятие и непонимание социальных норм и ценностей;
- низкая самооценка и неуверенность в себе;
- отсутствие “смысла жизни”;
- положительное отношение к приему психоактивных веществ;
- общение в группе, где принимаются психоактивные вещества.

Факторы защиты

1. Чувство юмора.
2. Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
3. Привязанности и уважение законов и норм общества, школы, семейных стандартов, исключающих употребление алкоголя и наркотиков:
 - наличие любви и заботы в семье;
 - преданность и близость;
 - крепкая связь с родителями;
 - доверительные отношения родителей с детьми;
 - обязательства перед социальной группой и возложение на нее надежды:
 - убеждения и нравственные ценности, совпадающие с принятыми в социальной группе (семья, школа);
 - условия, способствующие возникновению привязанности;
 - возможность активного участия в работе социальной группы;
 - наличие определенных обязанностей и успехи в их выполнении;
 - успешное овладение необходимыми навыками в принятии решений;
 - наличие социальной поддержки;
 - признание и одобрение правильных действий;
 - интерес к учебе, духовному росту;
 - наличие увлечений;
 - интерес к религии.

Занятие 4. Гармоничные семейные отношения

Цель: сформировать представления, выработать умения и навыки правильного выстраивания супружеских отношений.

Задачи: сформировать у родителей понятие «семья», представления о здоровой и дисфункциональной семье, о воспитании как важной функции семьи, стилях воспитания, о роли семьи в процессе профилактики употребления ПАВ.

Форма: лекция.

Продолжительность: 60-90 мин.

Информация для родителей.

Семья как система. Понятие здоровой семьи и дисфункциональной семьи.

Цель семьи - воспитание подрастающего поколения и развитие всех ее членов.

Здоровая семья - это открытая система, где

- есть пространство для развития каждого Я, и есть общее Мы;

- есть ясные каждому члену семьи правила и традиции, однако эти правила гибки и могут быть изменены, если этого требуют новые условия;

- изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;

- общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;

- самооценка высокая.

Для конфликтной (дисфункциональной) семьи типичны:

- конфликтные отношения между членами семьи, в общении отсутствуют забота, юмор, радость;

- в семейных отношениях доминируют разобщенность, неприязнь, взаимное перекладывание вины;

- определяющим является активное нежелание членов семьи обсуждать проблемы семьи с кем-либо из окружающих; с этим связано избегание различных форм поддержки семьи со стороны служб социальной защиты, профилактики, родительских объединений;

- по отношению к нарастающим семейным проблемам легко возникают состояния тревоги и паники; постоянно проявляется

тенденция разрешать возникающие проблемы на аффективном уровне;

– члены семьи злоупотребляют алкоголем или наркотиками, страдают созависимостью или психосоматическими заболеваниями.

Воспитание ребенка. Стили воспитания

Семейное воспитание — это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений.

Воспитательные воздействия осуществляются на основе механизма подкрепления — поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью; механизма идентификации — ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же.

Стили семейного воспитания

Авторитарный стиль — все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету.

Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Автори-

тарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Демократический стиль («авторитетный», «сотрудничество») — родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнения и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Попустительский стиль («либеральный», «снисходительный», «гипоопека») — ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Хаотический стиль (непоследовательное руководство) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности — потребность в стабильности и

упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

Опекающий стиль (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) — стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой — к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

Роль семьи как фактора риска или защитного фактора в процессе приобщения ребенка к психоактивным веществам

Обычные, не дисфункциональные и внешне даже вполне благополучные семьи по-разному справляются со своими протекторными функциями, обладают разным профилактическим потенциалом. Более того, среди них существует значительное число таких семей, которые не только не защищают подростка от внешней наркогенной угрозы, но, функционируя в режиме ложных (ошибочных) или даже патогенных родительских стратегий, сами формируют пронаркотическую семейную ситуацию.

По степени участия в защите подростка от наркотизации или, иными словами, по степени выраженности профилактического потенциала можно условно разделить все семьи на пять следующих типов:

- 1) семья протекторная (защищающая), активный участник профилактики;
- 2) семья иммунизирующая, укрепляющая;
- 3) семья нейтральная, делегирующая свои обязанности по защите подростка от наркотиков;
- 4) семья гипопротекторная, гиперопекающая;

5) семья, не способная выполнять защитную функцию.

Соответственно каждая из этих типов семья по-разному проявляет себя по отношению к подростку и к наркотическим средствам, применяют различные стратегии противодействия наркотикам и нуждается в различных формах участия, поддержки или вмешательства. Так, семья первого типа ориентирована на активную систематическую профилактическую работу. В этих семьях родители умеют сотрудничать с детьми. Речь идет о расширении тематики для диалога, включении наркомании наряду с пьянством, половой распущенностью, ленью и т.п. в категорию информированного и осознанного отвержения. Именно этим семьям адресовано большинство печатных изданий и публикаций в рубрике «Как уберечь наших детей от наркотиков». Детям из этих семей наркотизация как раз угрожает меньше всего.

Семья второго типа, как правило, недооценивает риск наркотизации для своего ребенка и переоценивает его устойчивость социальным давлению, наркотическому «заражению». Родители в таких семьях не придают особого значения упреждающему просвещению подростков, зато они ориентированы на поддержание гармоничных отношений в семье, тесные эмоциональные связи, взаимовыручку. Родители как бы сознательно снижают свой авторитет, отступают в тень, уверенные в том, что в подростковом возрасте на первом месте обязательно должна быть компания ровесников. Они снисходительно относятся к эпизодам употребления ПАВ, мирятся с экспериментами социального риска (прогулы в школе, отсутствие дома, опасные связи, дерзкое поведение и т.п.), считая, что подросток «перебесится».

Опасность наркотизации для подростков из этих семей обусловлена тем, что подростки балансируют между семьей и компанией ровесников. Внешне эти семьи выглядят как недостаточно защищающие подростка. Однако в занимаемой ими позиции можно усмотреть явно положительные моменты, так как подростки получают прививки малыми дозами в тех зонах свободы, которые они себе завоевывают. Такая рискованная стратегия семьи оправдывает себя, если родители не упускают бразды правления, не отказываются от участия в жизни ребенка и сохраняют к нему живое участие.

Семья третьего типа эмоционально разобщенная, с формальными связями. Родители практически закрывают глаза на проблему, пренебрегают теми рисками, которым подвергается ребенок, не име-

ющий надежной опоры в семье. Родители доверяют антинаркотическим интервенциям школы и полагают, что сумеют вмешаться «в случае чего», что не опоздают, что их вмешательство даст нужный результат. Они верят в позитивное общественное влияние и собственные силы. Вытесняя проблему наркотизации как невозможный вариант развития событий в своей семье, они отказываются от активной профилактики, заменяя ее ошибочной стратегией контроля занятости и окружения подростка.

Семья четвертого типа практикует тотальный контроль над жизнедеятельностью ребенка, нарушая его права на развитие и самоопределение. Родители в семьях этого типа пытаются воспроизвести стиль и отношения в семье, где они выросли, без учета индивидуальности ребенка, изменившихся обстоятельств и условий его развития. При этом родители стремятся лично контролировать детей, а, по сути, манипулировать ими, навязывая им «во имя их же блага» определенные вкусы, стереотипы поведения, приоритеты, ревниво оберегая детей от постороннего влияния, замыкая их интересы на себя и семью. Тем самым нередко создается своеобразная искусственная среда обитания ребенка. Именно для таких семей характерна ошибочная родительская стратегия опеки и диктата, приводящая подростка к протестному поведению, к гипертрофии ценностей дворовой компании, к демонстративной эмансипации.

Семья пятого типа представляет собой пример характерного «неполного родительского соответствия». В такой семье родители необоснованно расширяют границы свободы ребенка (иногда из эгоистических соображений: «пусть растет самостоятельным», «нечего с ними нянчиться») и пренебрегают многими своими обязанностями по уходу за детьми и обеспечению им надлежащих условий для воспитания и развития. В вопросах антинаркотической профилактики для этого типа семей характерна ошибочная родительская стратегия невмешательства или провокации. Здесь, как правило, не говорят о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотиками. Опасность алкоголизации в раннем возрасте недооценивается. Родители считают неизбежным потребление несовершеннолетним спиртных напитков, подчас сами приобщают детей к алкоголю во время семейных застолий, считая это знаком доверия к детям и атрибутом их взросления. Такая семья не защищает ребенка от опасностей наркотизации, не укрепляет его иммунитет. Злокачественность разви-

тия подростка в такой семье заключена в том, что он встречается алкоголь в ближайшем окружении, постоянно наблюдает и перенимает негативные образцы обращения с психоактивными веществами и воспринимает злоупотребление ими как норму жизнедеятельности.

Занятие 5. Базовые коммуникативные навыки

Цель: развитие навыков общения с детьми.

Задачи: сформировать общее представление о культуре детско-родительских отношений, правилах общения с детьми в различных типах ситуаций, способах поддержки детей в конфликтных и кризисных ситуациях; закрепление навыков продуктивного общения с детьми.

Форма: тренинг.

Продолжительность: 60-80 мин.

Информация для родителей

Слушание

Умение слушать является важнейшим условием продуктивного общения. Слушание – это не молчание, а более сложный и активный процесс, в ходе которого устанавливаются связи между людьми и возникает ощущение взаимодействия.

Какие же виды конструктивного слушания выделяют?

ПАССИВНОЕ СЛУШАНИЕ — вид слушания, который необходим в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта. Целью пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка, приведение его в состояние относительного спокойствия, в котором с ним можно было бы общаться на равных.

Если вы имеете дело с человеком, находящимся в состоянии аффекта, сильного эмоционального возбуждения, вам необходимо его просто успокоить. Обычно человек в таком состоянии не очень хорошо контролирует свои эмоции и не очень хорошо понимает, что именно он говорит. Поэтому отражать ему информацию или его чувства — дело совершенно бессмысленное и даже вредное. Это, скорее всего, вызовет у него дополнительный взрыв раздражения. Не помогают и слова-блоки: «Успокойся», «Не плачь», «Не надо нервничать». Поэтому важно просто СЛУШАТЬ человека, просто давать ему понять, что он не один, что вы его слышите, понимаете и готовы поддержать. Лучше всего при этом действуют так называемые «угу-реакции»: «Да-да, угу-угу, ну конечно» и т.п. Дело в том, что

эмоциональное состояние человека подобно маятнику: дойдя до высшей точки эмоционального накала, человек начинает «спускаться», успокаиваться и приходить в себя. Если не пытаться остановить маятник, то, выговорившись, человек успокоится и, почувствовав это, вы сможете уже общаться с ним нормально. Не молчите, потому что глухое молчание у любого человека вызывает раздражение, а у возбужденного человека это раздражение будет усилено. Техника эта, таким образом, требует от вас одного: чтобы разговор не прерывался, пока собеседник не «остынет». Поэтому в те моменты, когда он замолкает, самым естественным тоном задавайте уточняющие вопросы: «И что он тебе сказал?» или «А вы что ответили?» или «А где была Маша в это время?». Главная ваша задача — не заразиться от собеседника его эмоциями, что сделать не так-то легко, особенно если эти эмоции направлены на вас, и не впасть в то же эмоциональное состояние, которое уж точно приведет в бурному конфликту, «выяснению отношений» и, в конечном итоге, к очень неприятным чувствам.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ — вид слушания; он подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам собеседник. Активное слушание особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, в ситуациях, когда партнер равен вам или сильнее вас, а также в конфликтных ситуациях, когда собеседник ведет себя агрессивно по отношению к вам, давит на вас. Целью активного слушания является адекватная обратная связь, уверенность в том, что передаваемая собеседником информация вами правильно понята. Другой целью активного слушания можно считать косвенное информирование собеседника о том, что перед ним не ребенок, которому можно указывать, а взрослый человек и оба партнера должны нести ответственность за каждое свое слово. Эта цель достигается быстрее первой и отлично вызывает замешательство и сбивает с привычной позиции авторитарного собеседника.

Активное слушание предполагает:

- Заинтересованное отношение к собеседнику.
- Уточняющие вопросы.
- Парафраз по типу: «Правильно ли я понял, что...?» (со знаком вопроса в конце фразы).

- Получение ответа на свой вопрос («Да», «Нет, неправильно», «Не совсем, я имею в виду...»).

ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ — вид слушания, который подразумевает постоянное отражение чувств собеседника. Особенно эффективно в ситуациях, когда партнер хочет поделиться с вами личными переживаниями, проблемами, когда он не слишком уверен в себе, растерян, когда инициатива разговора исходит от него. **Целью** эмпатического слушания является создание у партнера по общению ощущения того, что его чувства и переживания захватили вас, приняты вами, интересны вам.

Правила эмпатического слушания

– Необходимо настроиться на слушание: на время забыть о своих проблемах, Только в этом случае вы можете почувствовать то, что чувствует ваш собеседник.

– Своей реакцией на слова партнера вы должны в точности отразить переживание, чувство, эмоцию, стоящие за его высказыванием, но сделать это так, чтобы продемонстрировать собеседнику, что его чувство не только правильно понято, но и принято вами.

– Необходимо держать паузу. После вашего ответа подростку необходимо помолчать. Помните, что это время принадлежит ему, не забивайте его своими дополнительными соображениями, разъяснениями, уточнениями. Пауза необходима человеку для того, чтобы разобраться в своем переживании.

Необходимо помнить, что эмпатическое слушание — не интерпретация скрытых от собеседника, тайных мотивов его поведения. Надо только отразить чувство партнера, но не объяснять ему причину возникновения у него этого чувства. Замечания типа: «Так это у тебя оттого, что ты просто завидуешь своему другу» или «На самом деле тебе хотелось бы, чтобы на тебя все время обращали внимание» не могут вызвать ничего, кроме отторжения и защиты, особенно, если они произносятся в начале беседы, когда доверительная атмосфера еще не возникла.

В тех случаях, когда подросток возбужден, когда беседа складывается таким образом, что, переполненный чувствами, он говорит, «не закрывая рта», или же ему просто свойственно так разговаривать, а ваша беседа носит уже достаточно доверительный

характер, вовсе необязательно отвечать развернутыми фразами. Достаточно просто поддерживать подростка междометиями, короткими фразами типа «Да-да», «Угу», кивать головой или же повторять его последние слова («эхо-реакция»).

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ — это

– способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях;

– конструктивная альтернатива Ты-высказыванию, которое традиционно используется в конфликтах через выражение негативной оценки в адрес другого, при этом ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого;

– способ обозначения проблемы для себя и при этом осознания своей собственной ответственности за ее решение.

Я-высказывание конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение вашего собеседника к ней: человек всегда, не осознавая этого, протестует против приписывания ему ответственности за ваши переживания. В то же время ваше искреннее свободное название своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает, а ваш партнер ... как минимум просто теряется от неожиданности. Я-высказывание может и не дать мгновенного эффекта, но, став вашей привычкой, многое изменит в вашем поведении, которое будет выглядеть как поведение человека с высоким самоуважением. Чтобы освоить технику Я-высказывания, важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент вашей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ «Как мы ведем себя в конфликтах?»

Сядьте удобнее, закройте глаза. Вспомните какой-нибудь из конфликтов, который вы недавно пережили. Желательно вспомнить ситуацию как можно более полно: увидеть всех участников конфликта, их позы, расположение друг относительно друга. Услышьте то, что они говорят, — слова, интонации, громкость и тембр их голосов. Теперь постарайтесь увидеть себя в этой ситуации: где вы стояли, что делали, услышьте свои слова, почувствуйте свое тело и вспомните те ощущения, которые были у вас в тот момент.

Говорили ли вы о своих чувствах? Если нет, то что вы говорили и делали? Можете ли вы сейчас осознать и сформулировать для себя те чувства, которые вы тогда испытывали? Назвать их коротко, одним словом? Если можете, сделайте это сейчас, скажите себе самому о своих чувствах.

Обычным, к сожалению, способом поведения в конфликтной ситуации является соскальзывание на одну из непартнерских позиций и, соответственно, либо высказывание прямых негативных оценок, либо жалобы и самообвинения, либо попытки отстраненно-рационально проинтерпретировать поведение собеседника. Все эти реакции — распространенные, но совершенно неконструктивные. Конфликтная ситуация сохраняется, у вас остается ощущение собственного бессилия и зависимости от обстоятельств, те же чувства возникают и у вашего партнера. Способы реагирования, соответствующие непартнерской позиции, обычно начинаются со слов «Ты» или «Вы». «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься», «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе», «Ты не прав» и т.д. При этом ответственность за неразрешенность конфликтной ситуации и за ваши переживания по этому поводу перекладывается на вашего собеседника, в то время как существующая в этой связи собственная проблема не осознается. В то же время называние своих чувств означает фактически формулирование своей собственной проблемы.

Схема Я-высказывания

Я-высказывание включает в себя не только называние чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их.

Схема «Я-высказывания», таким образом, такова:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение:

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

2. Точное называние своего чувства в этой ситуации:

Я чувствую...(раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.).

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

3. Называние причин:

Потому что...

В связи с тем, что...

УПРАЖНЕНИЕ. По этой схеме попробуйте сформулировать Я-высказывание в такой ситуации: вы договорились с ребенком, что он вымоет посуду после обеда. Вы приходите с работы и обнаруживаете, что на кухне полный беспорядок.

Информация для родителей

Предоставление внимания и поддержки ребенку

ЗНАК ВНИМАНИЯ — высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

КОМПЛИМЕНТ — знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

ПОХВАЛА — оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

ПОДДЕРЖКА — знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

УПРАЖНЕНИЕ. Групповая дискуссия.

Ответьте на следующие вопросы:

В чем различие между поддержкой и похвалой?

В чем разница в языке, которым поддерживают и хвалят?

Почему, каким образом похвала может обескуражить, привести в уныние?

Какие слова, по вашему мнению, могут заставить ребенка почувствовать себя некомфортно, снизить его самоуважение?

Объясните, как вы понимаете слова «Оценка человека и оценка его действия — не одно и то же». Почему легко и приятно работать с людьми, у которых высокое самоуважение? Как в разговоре повысить самоуважение ребенка?

Почему поощрять попытки и намерения улучшить результат так же важно, как поощрять достижение результата?

Как сравнение человека с другими может привести к унынию и снизить самоуважение?

Что значит быть придирчивым, и что значит быть доброжелательным?

Приведите примеры, когда поддержка «не работает».

УПРАЖНЕНИЕ. «Сильные стороны».

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

После выполнения упражнения группа обсуждает упражнение по схеме:

• Все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера?

• Кому было трудно это сделать?

• Кто не смог удержаться от осуждения? Почему?

УПРАЖНЕНИЕ. Практика. (Выполняется в парах)

1. Подумайте и опишите партнеру 3 различные ситуации, когда вы:

– Предоставляете ребенку знак внимания.

– Хвалите ребенка.

– Предоставляете поддержку.

2. Подумайте, какие слова вы будите говорить, какие действия совершать.

3. Проиграйте ситуацию в паре.

4. Обменяйтесь чувствами, которые возникли во время ролевой игры.

2. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди подростков

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется «критическими периодами детства».

Среди характерных особенностей подросткового возраста можно выделить: эмоциональную незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенную внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. Данные особенности делают подростков уязвимыми перед влиянием неблагоприятных факторов внешней среды; трудности в школе, в семье или в отношениях со сверстниками на фоне постоянной рекламы пива, демонстрация в средствах массовой информации свободного образа жизни, направленного лишь на удовлетворение собственных желаний, приводят подростков к желанию доказать всем свою взрослость, в том числе через приобщение к употреблению различных психоактивных веществ.

I. Организация работы с подростками

Цель: развитие личностных и социальных навыков, способствующих повышению социальной компетентности подростка.

Задачи:

- информирование учащихся о последствиях употребления различных ПАВ;
- формирование ответственного отношения к себе и своему здоровью;
- формирование навыков преодоления негативного воздействия;

- развитие навыков эффективного общения;
- формирование социально значимой системы ценностей.

Ожидаемые результаты:

- знание последствий употребления ПАВ;
- личностная значимость здорового образа жизни;
- сформированность умения сказать «нет»;
- развитие коммуникативных навыков, способствующих эффективному социальному взаимодействию;
- интериоризация социально-значимых норм и ценностей.

Методы работы – лекции и беседы с привлечением различных специалистов, мозговой штурм, рефлексия, дискуссия, групповое взаимодействие, ролевое моделирование, проигрывание и анализ ситуаций.

План и содержание занятий:

1. Информационный блок.

Часть 1 Курение

УПРАЖНЕНИЕ 1 (в группе из 3-4 человек) Что ты думаешь о курении?

- Обсуди друг с другом, что вы думаете о курении.
- Запиши мнение каждого с помощью фломастера и бумаги.
- Надпиши на листках свои имена.
- Повесь лист бумаги на стену класса.
- Сравните друг с другом мнение каждого.

Ответь на следующие вопросы:

1. Каково твое мнение о курении?
2. Запиши мнения двух своих друзей, с которыми ты согласен.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Ответь на следующие вопросы:

1. Назови три причины, почему молодежь начинает курить.
2. Назови три причины, почему она не делает этого.

Многие юноши и девушки говорят, что они начали курить для того, чтобы быть своими в какой-либо компании. Курение дает им возможность почувствовать себя взрослыми и самостоятельными. Они также думают, что курение помогает успокоить нервы. Часто они начинают курить потому, что и другие люди тоже курят. Но

большинство молодых людей не курят. На них смотрят как на недостаточно взрослых. Однако те отвечают, что из-за курения начинается кашель и вообще оно вредит здоровью.

У более чем 50 % молодых людей, которые пробуют закурить, курение превращается в пагубную привычку, от которой потом очень тяжело избавиться, хотя ты и будешь сильно этого хотеть. Каждый раз у тебя будет появляться сильное желание закурить сигарету. Тебе также тяжело будет бросить курить, потому что люди, которые бросают курить, чувствуют себя некоторое время после этого очень плохо. Они также полнеют оттого, что начинают есть много сладостей, чтобы заглушить желание закурить.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Ответь на следующие вопросы:

1. Что такое пагубная привычка, и что ты можешь о ней сказать?
2. Какая привычка, от которой тяжело избавиться, есть у тебя?
3. Пробовал ли ты от нее избавиться?
4. Как это происходило?

Табачный дым вдыхается через рот или нос. Он проходит через трахею, бронхи и попадает в легкие. Табачный дым является смесью различных веществ: никотина, угарного газа СО и маленьких капель дегтя.

Никотин является токсическим веществом, и из-за него у человека возникает зависимость от курения.

Деготь - это темное клейкое вещество, которое оседает на внутренних стенках легких.

Газ СО (угарный газ) - это вредное вещество, проникающее через легкие в кровь. Из-за него в кровь попадает меньше кислорода, и все части тела начинают испытывать кислородное голодание. Мышцы из-за недостатка кислорода очень устают. Поэтому понятно, что тот, кто курит, устает намного быстрее, чем тот, кто не курит. Далее ты увидишь, как вещества, содержащиеся в табачном дыме, воздействуют на твои органы после небольшого и длительного срока курения.

	При небольшом сроке	При большом сроке возможно, что у тебя появятся:
Никотин	тремор рук, учащенное сердцебиение	сердечно-сосудистые заболевания
Деготь	кашель	бронхит рак горла и легких
Угарный газ	ухудшение общего самочувствия	сердечно-сосудистые заболевания

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Призадумайтесь, почему вы больше кашляете в комнате, наполненной курильщиками? Да потому, что вы некоторым образом тоже участвуете в курении. Часть табачного дыма попадает в легкие самого курильщика. Другая часть рассеивается вокруг него. Из-за этого табачный дым вдыхают и те, кто не курит. Это происходит, например, в общественных местах: кафе, тамбурах поездов и т.д. Ты вдыхаешь табачный дым от других курильщиков. Это - так называемое "пассивное" или "вынужденное курение", и появляются все новые свидетельства, что оно может стать причиной заболеваний дыхательной системы у некурящих. Если в вашей семье кто-то курит, то ты, живя с курящими людьми в одном доме, невольно становишься соучастником процесса курения.

РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Каждый может заболеть, но у курящих шансов заболеть больше. Курильщики имеют большую вероятность заболеть раком горла и легких, бронхитом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто не курит. Курильщики чаще простуживаются, и у них хуже обоняние. С курением связаны дурной запах изо рта, обильное выделение мокроты, пятна на пальцах, пожелтение зубов, неприятный запах от волос и дыры в прожженных модных джинсах. Не слишком привлекательные последствия.

Спустя несколько секунд после первой затяжки в легкие попадают канцерогенные вещества, а через несколько минут после первой сигареты учащается сердцебиение, возрастает кровяное давление, возникает раздражение гортани и глаз, в кровь всасывается

угарный газ. Не очень-то хорошее отношение к своему собственному организму!

Несколько лет курения могут стать причиной раздражения слизистой оболочки губ, языка, неба, горла, влияя при этом на вкусовые ощущения; способствовать возникновению сухого кашля, инфекций ротовой полости, ухудшению обоняния, преждевременному появлению морщин, нарушению нормального ритма дыхания, снижению общей выносливости организма, приводить к увеличению восприимчивости к заболеваниям, включая простудные и вирусные инфекции.

Кто-то обязательно скажет, мол, мой дядя выкуривает по две пачки в день вот уже сорок лет – и ничего; он искушает судьбу, ибо курение является главной причиной многих серьезных заболеваний во всем мире.

А ЗНАЛ ЛИ ТЫ:

В каждой сигарете содержится около пятнадцати различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой "пачка в день" за год вбирает в свои легкие литр смолы.

Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на восемь минут.

В результате курения может возникать как физическая, так и психологическая зависимость от никотина. Физические упражнения ни в коей мере не нейтрализуют отрицательных последствий курения. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

По сообщениям, в последнее время более 30 миллионов человек бросили курить.

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Хорошо выглядеть и быть здоровым в наше время очень модно, поэтому подростки уделяют своему физическому развитию больше внимания, чем когда-либо. Сознательно или неосознанно, но они выбирают здоровье. Уровень здоровья - это показатель "количества" здоровья, которым обладает человек. Он проявляется в различии между человеком, который с трудом преодолевает пешком расстояние в километр, и человеком, способным пробежать марафонскую дистанцию. Он заключается в разнице между человеком, который правильно питается, физически активен, умеет отдыхать, к тому же не курит, и человеком, который ест что попало,

мало двигается, спит только три часа в сутки и выкуривает две пачки за день.

Уважающие себя люди высоко ценят здоровье и не курят. Не курит большинство спортсменов, так как они знают: курение отрицательно скажется на их результатах. То, как мы относимся к себе, проявляется в нашем отношении к курению и в других поступках, снижающих уровень нашего здоровья.

И наоборот, если мы выбираем образ жизни, укрепляющий здоровье, мы контролируем свою жизнь в большей мере, так как от нашего выбора в огромной степени зависит не только продолжительность нашей жизни, но и успех в делах, и то, насколько наше общество будет приятно другим.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Ответ на следующие вопросы:

1. Из-за каких веществ, содержащихся в табачном дыме, человек приобретает зависимость от курения?
2. Некоторые люди думают, что никотин имеет эффект расслабления. Верно ли это?
3. Как может воздействовать на организм деготь?
4. Почему ухудшается состояние организма из-за газа СО?
5. Почему курильщики чаще болеют простудами?

УПРАЖНЕНИЕ 5. Ответ на следующие вопросы:

1. Что такое пассивное курение?
2. Что ты думаешь о пассивном курении?
3. Кто-то курит в твоей комнате, а ты этого не хочешь. Что ты будешь делать?

УПРАЖНЕНИЕ 6. Интервью о курении

- Если можешь, то, спросив разрешение, задай кому-нибудь из своих родственников или знакомых вопрос, курит ли он или курил ли в прошлом.

- Скажи ему, что у вас в школе проводились уроки о курении и тебе задали домашнее задание расспросить кого-нибудь о курении.

- Задай следующие вопросы и ответы сразу же запиши на бумаге:

1. Курите ли вы или курили?
2. В каком возрасте вы выкурили первую сигарету?
3. Почему вы закурили в первый раз?

4. Повлияли ли на ваш выбор другие люди? Можете ли вы что-нибудь рассказать об этом?

5. Что вы думаете о выгодах курения?

6. Что вы думаете о его отрицательных сторонах?

7. Пробовали ли вы когда-нибудь бросить курить? Какие усилия пришлось к этому приложить?

8. Случалось ли так, что другие люди предлагали вам закурить? Что вы думаете об этом?

Выбирая, курить или не курить, ты выбираешь между плюсами и минусами курения. Мальчики думают, что курение производит впечатление на девочек. В этом они видят его преимущество. Девочки же часто говорят, что от мальчиков, которые курят, плохо пахнет. Разные люди видят в курении разные положительные и отрицательные стороны. В группах из 3-4 человек выполните следующие упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 7 Плюсы и минусы

- **Перерисуй следующую таблицу:**

Плюс	Минус

- Заполните ее вместе, указав, что может быть плюсом и минусом курения.

- Обсудите то, что вы написали.

Ответь на следующие вопросы:

1. Какие минусы тебе кажутся наиболее важными? Объясни, почему.

2. Какие плюсы ты считаешь наиболее важными? Объясни, почему.

3. Некоторые люди рассматривают курение как средство, способствующее общению. Что ты думаешь по этому поводу? Объясни, почему.

Некоторые курильщики пытаются свести до минимума отрицательные последствия курения. Например, чтобы не кашлять, они не втягивают дым в легкие, но курят ртом. Однако невозможно избежать всех плохих последствий курения. Опасность от курения остается всегда.

Будешь ли ты курить или нет - этот выбор будет зависеть не от тебя одного. То, что ты можешь сделать сам, - это решить, что тебе делать. Однако на твое решение, курить или не курить, влияют друзья, семья, реклама.

Если курят твои друзья, они часто будут предлагать и тебе закурить. И бывает очень трудно отказаться от таких предложений, потому что это может быть условием твоей принадлежности к компании. Если они действительно твои друзья, они будут уважать твою позицию.

Если курят у тебя дома, то тогда тоже тяжелее не начать курить, потому что, если люди, которые тебя окружают, курят, это кажется нормальным.

Реклама табака

Реклама также представляет табак как можно более привлекательным. Когда ты смотришь на рекламу сигарет, тебе хочется быть похожим на тех героических мужчин и красивых женщин, которые в ней представлены. Таким способом реклама возбуждает в человеке склонность к курению. На самом же деле девушки совсем не видят в курильщиках того, что те хотят показать своим курением. Итак, чтобы произвести на девушек впечатление, не обязательно начинать курить. Но то, чтобы ты начал курить, очень важно для табачных фабрик: если ты начнешь курить в молодости, то за всю свою жизнь отдашь за сигареты много денег. Поэтому табачные компании выделяют большие деньги на рекламу, чтобы она сильнее повлияла на тебя.

Что делают рекламодатели, чтобы привлечь подростков?

- Делают сигарету признаком того, что курящий подросток - это уже взрослый человек.
- Демонстрируют, что люди, курящие сигареты, - экстравагантные и интересные.
- Связывают курение с вином и пивом.
- Никогда не упоминают о здоровье.

Стратегии построения рекламы:

1. Свидетельство звезды. Какая-либо известная личность заявляет, что он (она) постоянно пользуется этим товаром. А раз так — он должно быть хорош по качеству.
2. Все как один! Используются обороты речи -

"сегодня все пользуются..." или "сегодня – это стиль жизни". Покупатель не хочет оставаться в стороне от моды.

3. Обычный человек. В рекламе изображен рядовой человек, рекомендующий товар. Покупатель причисляет себя к таким же, как он.

4. Радость жизни. Реклама изображает людей, пользующихся рекламируемой продукцией в счастливые моменты своей жизни. Предполагается, что если вы будете пользоваться той же продукцией, то у вас тоже наступят хорошие времена.

5. Залог успеха. Реклама, которая изображает людей, добивающихся успеха во время пользования рекламируемым товаром. Заставляет покупателя думать, что он может добиться успеха.

6. Подтасовка. Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.

7. Статистика. Впечатляющие для покупателя цифры.

8. Использование юмора и шуток.

9. Перенос. Товар продает симпатичный, хорошо одетый человек. У покупателя возникает ассоциация между продуктом и привлекательным образом человека.

10. Воздействие на органы чувств. Звуки, яркие краски создают иллюзию того, что ты можешь попробовать, потрогать рекламируемый товар.

11. Словесный блеск. Объявление изобилует словами "лучший", "великолепный", "удивительный" и т.д. Покупатель забрасывается прилагательными в превосходных степенях.

13. Мнение вместо фактов. Утверждения, в которых мнение представлено как факт.

Выполните следующие упражнения в группах по 3-4 человека.

УПРАЖНЕНИЕ 8 Согласен или не согласен?

- Срисуй следующую таблицу.

Согласен или не согласен?			
	Я	Друзья	Родители
Курить, чтобы произвести впечатление на других			

Покупать сигареты под влиянием рекламы			
Курить потому, что курит кто-то, кого любишь			
Курить потому, что курят дома			

- Впиши в нее, согласен или не согласен ты с ее пунктами. Сначала напиши о себе самом, а затем то, что думают твои друзья и родители.

- Заполни таблицу сначала сам, а затем обсудите этот вопрос в группах.

Ответ на следующие вопросы:

1. Существует ли разница между тем, как поступаешь ты и твои друзья? Приведи пример.

2. Важно ли для тебя то, что твои друзья поступают так же, как и ты?

3. Важно ли для тебя то, что думают о курении твои родители?

4. Как ты думаешь, на твое решение курить или не курить, повлияло что-то со стороны, или ты сам его принял?

УПРАЖНЕНИЕ 9 Плакат о курении

- Придумай лозунг к своему плакату. В нем должно быть отражено твое мнение.

- В придумывании лозунга ты можешь использовать рекламные объявления. Если ты не можешь найти ничего подходящего, то попробуй придумать все сам.

- Не используй много слов, но постарайся, чтобы они были точными. Постарайся сделать так, чтобы изображение бросалось в глаза и привлекало к себе внимание людей.

- Попроси учителя повесить этот плакат в классе.

Часть 2. Употребление алкоголя

УПРАЖНЕНИЕ 1. Что ты думаешь об алкоголе

Перепиши следующий список мнений. Поставь галочку там, где ты согласен или не согласен. Сравни свое мнение с мнением других.

МНЕНИЕ	СОГЛАСЕН	НЕ СОГЛАСЕН
1. Алкоголь делает вечеринку более веселой 2. При употреблении алкоголя легче завязывать знакомства 3. Тебе легче начать употреблять алкоголь, когда пьют твои родители 3. Если ты не пьешь, то твои друзья смотрят на тебя как на слабого		

- Что ты отметил, сравнивая различные мнения?
- Напиши собственное мнение об употреблении алкоголя.

Алкоголь получается в результате брожения сахара, содержащегося во фруктах, винограде, пшенице и картофеле. Это - прозрачная и бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет лишь часть в алкогольных напитках, которые включают в себя также воду и вещества, придающие им запах и вкус.

Существует три типа алкогольных напитков: пиво, вино и крепкие напитки. Пиво делается из пшеницы и других злаковых. Вино - из винограда. Крепкие напитки: водка делается из пшеницы, а коньяк из винограда и фруктов. В разных алкогольных напитках различное содержание алкоголя. В пиве порядка 3-5 %. В вине около 12 %. В крепких напитках обычно 30-40 %.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Срисуй таблицу и заполни ее

Вид напитка:	Сделан из:	Процентное содержание алкоголя:
пиво		
вино		
крепкие напитки		

УПРАЖНЕНИЕ 3. Ответь на следующие вопросы:

1. Как ты думаешь, почему подростки начинают пить? Назови три причины.
2. Почему многие подростки не начинают пить? Назови тоже три причины.
3. Если ты попробовал алкоголь, опиши, что ты чувствовал после его употребления.

Многие подростки объясняют, почему они начинают пить, тем, что это помогает им войти в какую-нибудь компанию, чувствовать себя смелым и взрослым. Они считают, что у алкогольных напитков приятный вкус и они помогают общению. Но в большинстве случаев они начинают пить потому, что это делают другие.

Алкоголь проникает через желудок в кровь, которая доносит его до мозга, и начинает тормозить деятельность мозга, поэтому поведение людей становится более развязным. Чем больше человек пьет, тем сильнее тормозится деятельность его мозга.

После одного-двух стаканов ты начинаешь чувствовать себя более свободно, становишься более расслабленным и счастливым. У тебя появляется больше отваги и меньше стеснительности. Но если ты потеряешь контроль над собой, то можешь стать агрессивным или впасть в депрессию, потому что алкоголь усиливает настроение.

Если ты выпьешь еще больше, начинаешь утрачивать контроль над собой. Ты начинаешь думать, что способен на большее, чем обычно. У тебя возрастает вера в свои силы. Но на самом деле ты видишь, слышишь и двигаешься хуже. Твоя реакция снижается. Но этого ты не замечаешь. Если ты продолжаешь пить, твое зрение ухудшается, и ты с большим трудом можешь контролировать свои движения. Все окружающее становится безразличным. Твоя способность к реакции ухудшается еще сильнее. Протрезвев, ты уже не помнишь, что с тобой было.

Динамику опьянения можно сравнить с поведением различных животных:

- 1 стадия — «Павлин» — он пыжится, его движения плавны и величавы.
- 2 стадия — «Обезьяна» — начинает шутить и заигрывать.
- 3 стадия — «Лев» — гордый, уверенный в своей силе.
- 4 стадия — «Свинья» — просто валяется в грязи.

На следующее утро, скорее всего, у тебя наступит похмелье. Тебя мучит жажда, у тебя сильно болит голова, и у тебя может начаться рвота.

К этому нужно добавить, что алкогольные напитки стоят дорого. Их употребление за рулем – главный источник опасности на дорогах.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Срисуй следующую таблицу и заполни ее. Используй для этого такие слова, как: *головная боль, избавиться от застенчивости, забыть обо всем, самоуверенность, агрессивность, безразличие, жажда, ухудшение слуха.*

Алкоголь, что ты замечаешь в себе после его употребления	
Стадия расслабленности:	Стадия утрачивания самоконтроля:
Стадия опьянения:	Похмелье:

Правильный ответ:

Немедленные эффекты		Эффекты при продолжительном употреблении алкоголя
<i>Стадия расслабленности:</i> расслабление, прилив смелости, агрессивность	<i>Опьянение:</i> ухудшение слуха и зрения, ухудшение координации	Пристрастие, зависимость, заболевания печени, мозга, желудка, сердца, кишечника
<i>Стадия утраты контроля:</i> возрастание самоуверенности, замедление реакции	<i>Похмелье:</i> жажда, головная боль, рвота	

Если человек пьет изредка, то уже после небольшого количества алкоголя начинает чувствовать опьянение. Если часто, то ему нужно пить все больше и больше, чтобы достигать одного и того же эффекта, потому что организм уже привыкает к определенным дозам. Пристрастие - это необходимость в увеличении доз алкоголя для достижения одного и того же эффекта. Зависимость - это невозможность обходиться без алкоголя.

Люди становятся зависимыми от алкоголя. Это выражается в том, что они не могут жить без спиртных напитков. У них постоянно возникает непреодолимое желание пить. В организме возникают болезненные и неприятные ощущения. Люди с алкогольной зависимо-

стью могут получить помощь в наркологической больнице. За консультацией могут обратиться также друзья и родители человека, который имеет пристрастие к алкоголю.

После частого употребления спиртных напитков, когда организм отравляется алкоголем, у человека возникает реакция на это отравление. Организм пытается вывести токсические вещества через печень, которая способна за полтора часа вывести из тела взрослого человека алкоголь, содержащийся в одном стакане вина. Поэтому у людей, которые выпивают часто, печень увеличивается и начинает хуже работать. Кроме того, у такого человека большая вероятность заболевания мозга, сердца, желудка и кишечника.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Ответь на следующие вопросы:

1. Что такое привыкание к алкоголю?
2. Что значит быть зависимым от алкоголя? Что характеризует эту зависимость?
3. С какими проблемами здоровья сталкиваются люди, которые пьют часто?

УПРАЖНЕНИЕ 6. Интервью об употреблении алкоголя

- Расспроси у кого-нибудь из родственников или знакомых об употреблении алкоголя.
- Скажи, что у вас в школе проводились уроки на тему алкоголя и что тебе задали домашнее задание провести такое интервью.
- Задай следующие вопросы, а ответы сразу же запиши на листок.
- В каком возрасте вы выпили первый стакан алкоголя?
- Почему вы это сделали?
- Имели ли влияние на ваше решение пить другие люди? Можете ли вы подробнее рассказать об этом?
- Что вы можете сказать о преимуществах употребления алкоголя?
- Что вы можете сказать о вреде употребления алкоголя?
- Пробовали ли вы когда-нибудь бросить пить? Как это было?
- Придумай другие вопросы.

Так как алкогольные напитки доступны, перед тобой очень часто будет стоять выбор: пить или не пить. В этом выборе будут руководить плюсы и минусы употребления алкоголя. Кто-то думает, что

с помощью употребления алкоголя легче приобретать друзей, и относит это к его плюсам. Другой же человек считает, что алкоголь делает человека надоедливым и скучным, и относит это к минусам употребления алкоголя. Для каждого человека существуют свои плюсы и минусы.

УПРАЖНЕНИЕ 7 Плюсы и минусы приема алкоголя

- Срисуй следующую таблицу.

плюс	минус

- Заполни таблицу, указав, что ты считаешь плюсами и минусами употребления алкоголя.
- Ответь на вопросы сначала сам, а затем обсудите их в группе.

Ответь на следующие вопросы:

1. Какое преимущество ты считаешь главным?
2. Какую отрицательную сторону ты считаешь наиболее существенной?
3. Что для тебя важнее: плюсы или минусы? Объясни свой ответ.
4. Говорят: если ты переживаешь или волнуешься, алкоголь «снимет» эти чувства или боль. Правда ли это? Объясни свой ответ.

УПРАЖНЕНИЕ 8. «День рождения у одноклассника»

Прочитай следующий текст и представь ситуацию:

• Скоро дома у одного нашего одноклассника будет вечеринка. Родители в этот вечер уйдут. Часть друзей считает, что алкоголя на ней не должно быть. А часть думает, что лучше, чтобы он был, так как с ним будет веселее. Они говорят, что каждый пусть сам для себя решает: пить ему или не пить.

- Ответь на вопросы сначала сам, а затем обсудите их в группе.
 1. Как ты думаешь, должен ли быть на вечеринках в классе алкоголь? Объясни свой ответ.
 2. Если на вечеринке твои друзья выпивают, присоединишься ли к ним и ты?

3. Ниже приводится несколько выходов, чтобы алкоголя на вечеринке не было. Какой из них тебе кажется лучшим? Объясни свое решение.

4. а) Не проводить вечеринку.

5. б) Если кто-то хочет выпить, пусть приносит алкоголь с собой.

6. в) Не приносить ничего крепче, чем пиво (3-5 % алкоголя).

7. г) Вечеринка без алкоголя.

УПРАЖНЕНИЕ 9. Реклама пива

В рекламе изображается, как те, кто употребляет пиво, вместе с употреблением алкоголя получают то, к чему стремятся многие люди: дружбу, любовь, счастье и богатство. Однако между тем, что показывает реклама, и реальностью существует большая разница. В рекламе люди кажутся веселыми и счастливыми. Однако на самом деле алкоголь не делает человека таким. В этом упражнении тебе нужно будет вспомнить один или два ролика, рекламирующих пиво, и определить, что в них говорится. Также тебе нужно определить, о чем недоговаривают рекламодатели.

- Выбери два рекламных ролика о приеме пива, которые ты видел по телевизору. Кратко запиши их содержание.
- Справа напиши то, что эти ролики показывают, а слева то, чего они не показывают.
- Если лист готов, можно попросить учителя повесить этот лист на стене класса.

Ответ на следующие вопросы:

1. Как ты думаешь, может ли в рекламе быть показан вред алкоголя?

2. Как ты думаешь, содержится ли в рекламных объявлениях правда? Объясни свой ответ.

3. Реклама алкоголя запрещена на телевидении и радио. Как ты думаешь, нужно ли запретить также рекламу алкоголя в газетах и на рекламных щитах? Объясни свой ответ.

Если в твоей семье кто-то выпивает

Некоторые важные вопросы.

1. Кого можно считать алкоголиком?

Алкоголик — это человек, страдающий от заболевания, которое называется алкоголизмом. Алкоголизм — это болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его жизни. Организм алкоголика изменяется так, что он не может существовать без алкоголя.

2. Правда ли, что алкоголики — это, в основном, уличные бродяги?

Большинство алкоголиков женаты, имеют семью и работу — они вовсе не бомжи.

3. Как я, будучи подростком, могу помочь члену семьи, если у него появились проблемы с алкоголем?

— Изучи материал об алкоголизме.

— Обратись за помощью к родителям, братьям, сестрам, тетям и дядям и т. д.

— Проанализируй свои собственные чувства и эмоции. Злость, депрессия, обида — это реальные чувства, и с ними надо считаться.

— Постарайся понять, что ты, подросток, не сможешь заставить алкоголизм отступить, не ты ему причина, это не твоя вина.

— Ищи друзей вне дома, имей хобби.

— Не позволяй алкоголику обвинять тебя.

— Не скрывай проблем, вызванных пьянством алкоголика.

— Не бери на себя ответственность за алкоголика.

— Обращайся за помощью к другим взрослым.

4. Подвержены ли риску алкоголизма сильные духом люди?

Даже у эмоционально устойчивых людей, хотя и значительно реже, могут возникать проблемы с алкоголем.

5. Устраняет ли алкоголь депрессию, подавленное состояние?

Нередко употребление алкоголя в депрессивном состоянии приводит к углублению депрессии. В подавленном состоянии человек может почувствовать себя еще хуже, особенно подросток с его мыслями о собственной неполноценности, которого алкоголь может привести к усилению таких идей вплоть до попыток самоубийства.

6. Если в семье кто-то пьет, увеличивает ли это вероятность для других членов семьи стать алкоголиками? Особенно, есть ли угроза для подростка?

Безусловно. Риск заболеть алкоголизмом возрастает. Некоторые исследователи предполагают существование генетической предрасположенности к алкоголю, поэтому члены семьи алкоголика должны проявлять большее внимание к профилактике этого заболевания.

7. Могут ли подростки стать алкоголиками?

Подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше ребенок начинает выпивать, тем больше риск того, что он станет алкоголиком.

8. Проблема алкоголизма существует во многих семьях?

Алкоголизм чрезвычайно распространен. Большинство алкоголиков отрицает наличие заболевания. Часто люди скрывают свое пристрастие к алкоголю, о котором известно только членам семьи.

9. Почему алкоголь особенно опасен для подростков и молодых людей?

Потому что подростки обычно весят меньше, чем взрослые, и печень у них меньшего размера. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя, и их организму легче нанести вред.

10. Возникают ли другие проблемы в семье, где есть алкоголик?

Если в семье есть алкоголик, то страдают все. Семейные неурядицы связаны, как правило, с финансовыми проблемами. У детей возникает чувство вины, они считают, что из-за них происходят конфликты и пьянство родителей. Дети испытывают неловкость, стесняются пьющих родителей, скрывают от всех свои чувства. Алкоголик может быть деспотично требовательным, что заставляет ребенка уходить из дома в озлобленном состоянии. Пьянство родителей порождает неадекватное поведение подростков. Помимо бродяжничества, подростки вступают на преступный путь или сами становятся алкоголиками.

Таким образом, алкоголь — это химическое вещество, влияющее на функционирование организма. То, что алкоголь получил широкое распространение, НЕ ОЗНАЧАЕТ, что он безвреден. Многие последствия употребления алкоголя опасны и могут привести к гибели.

Часть 3. Наркотики

Основные понятия

Психоактивное вещество – это вещество, влияющее на работу мозга. Алкоголь и табак - это тоже психоактивные вещества.

Наркотики – запрещенные законом психоактивные вещества, изменяющие психику и вызывающие привыкание и зависимость.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Выполни это упражнение вместе с родителями.

- Подумайте и запишите названия наркотиков, которые вы знаете. Что это за вещества? Как вы узнали о существовании этих наркотиков? Запиши в тетрадь.

- Что говорят и пишут в средствах массовой информации о наркотиках? Вместе с родителями отметь в таблице, что ты узнал/а о наркотиках из:

- телевизионных передач,
- передач по радио,
- газетных и журнальных статей.

	Название передачи или статьи	Название наркотика	Кто его употреблял?	Что из этого вышло?
1				
2				
3				
4				

- Обсуди с родителями, что у вас получилось.
- Поделись результатами этого упражнения в классе.

Основные понятия

Пристрастие - стремление (страстное влечение, тоска) к определенному состоянию, переживанию, которому подчиняется разум. Это стремление не обязательно связано с веществом, это может быть, например, игра в карты.

Пристрастие к наркотику выражается в физической и психологической зависимости от вещества, дозу которого зависимый все время должен повышать, чтобы достичь желаемого состояния.

Зависимость – физическая и психическая

О физической зависимости говорят в тех случаях, когда тело включило наркотическое вещество в обмен веществ и когда после прекращения приема наркотика появляются симптомы абстиненции (ломки) — повышенное потоотделение, тошнота и др.

Понятие психологической (душевной) зависимости было введено потому, что при употреблении некоторых наркотиков (например, ЛСД, кокаина, гашиша) сначала формируется психическое пристрастие, а затем физическая зависимость. При психической зависимости стремление продолжать употребление очень сильно и неуправляемо. После прекращения употребления наркотика появляется чувство недовольства и наступает депрессия. В обоих случаях зависимость означает несвободу. Человек начинает зависеть от наркотического вещества, становится его рабом. Сколько существует мотивов для зависимости, столько может быть и зависимостей. Это всегда связано с конкретной личностью, ее окружением и с тем, какие наркотические вещества ей доступны и какие формы зависимости присущи.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Источники зависимости

- Подумай, что может вызвать зависимость?

Например:

- никотин
- мода
- работа
- успех
- развлечения
- телевидение
- игровые автоматы

- Когда зависимость опасна, а когда нет? Объясни свой ответ.

- Обсудите, что у вас получилось?

УПРАЖНЕНИЕ 3. Игра «Слепец и поводырь»

Это упражнение выполняется в парах:

«Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Через 5 минут участники меняются ролями.

Ответь на вопросы после завершения игры:

- Что ты испытывал в роли поводыря и в роли слепца?
- Какая роль тебе понравилась больше? И почему?

- Попробуй представить и описать чувства зависимого человека.

Основные понятия

Лекарства – это химические вещества, которые выписывает врач для лечения различных болезней. Некоторые лекарства, особенно те, которые применяются для лечения душевных болезней, могут вызвать привыкание и зависимость.

Любая неизвестная таблетка или ампула, принятая без назначения врача, может лично для тебя оказаться ядовитой!

Действие лекарств

Обезболивающие средства снимают боли, могут возбуждать. Снотворные и успокоительные средства снимают страх и напряжение, оказывают успокаивающее и притупляющее действие.

Средства, снижающие аппетит, а также стимулирующие и возбуждающие средства повышают активность человека. Некоторые лекарства, применяемые для прироста мышечной массы, снижают количество половых гормонов и тормозят половое развитие молодых людей.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Прочитай текст и ответь на вопросы.

1. «Стоит мне сказать в школе, что у меня болит голова, сразу же несколько одноклассниц предлагают мне таблетки» (Валерия, 14 лет).

2. «Тамаре Ивановне 45 лет, она учительница. Уже десять лет два разных врача прописывают ей снотворное. Часто она принимает эти таблетки днем: «Когда вторая половина дня долго тянется и ее нечем занять, я принимаю таблетку снотворного. Она немного утешает меня, и тогда время действительно уходит прочь. Лишнее время быстрее проходит во время сна». Часто ей трудно потом проверять тетрадки своих учеников, но через некоторое время она может снова сконцентрироваться и начать исправлять ошибки. Поздно вечером — еще одна или две таблетки, так как уже много лет она не может даже подумать о том, чтобы заснуть без них: «Таблетка — она как друг. Как спасение».

- Подумай, зависима ли Тамара Ивановна от таблеток? Объясни свой ответ.

- Что ты делаешь, когда у тебя болит голова? Что бы ты мог/ла посоветовать Валерии в этом случае?

- Когда, по-твоему, лекарства полезны, а когда могут навредить?

Риск от приема лекарств

Злоупотребление большими дозами (количеством) может вызвать своего рода состояние наркотического опьянения. При длительном употреблении лекарств в повышенных дозах часто происходит обратный эффект. Если из-за привыкания организма к лекарству желаемый эффект больше не достигается, то в таких случаях лекарства заменяют каким-нибудь другим. Долгое употребление может вызвать сильную физическую и душевную зависимость. Постоянное принятие лекарства, даже в маленьких количествах, может привести к постепенному отравлению организма, что влечет за собой заболевания различных органов. Полный курс лечения в клинике в этих случаях может растянуться, в зависимости от обстоятельств, на несколько недель.

Основные понятия

Ингалянты – аэрозоли, клей, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают. В них также содержатся психоактивные вещества. Ингалянты вызывают сначала психическую, а потом физическую зависимость.

Какие ощущения вызывают?

Эйфория, легкость, невесомость, исчезновение окружающего мира, чувствительность к свету, мышечная слабость, раздвоение предметов, звон в ушах, нарушение речи, замедление реакций, сонливость, потеря болевой чувствительности, депрессия, галлюцинации, бред, потеря способности к ориентации.

Как влияют во время приема

На разум: притупление сознания, отключение от реальности. Действие зависит от конкретного препарата. *На тело:* перебои сердечного и дыхательного ритмов.

Последствия приема

Отравление организма. Нарушение поведения. Сильная депрессия, психозы. Боли в груди, мышцах, суставах, потеря памяти и сообразительности. Поражение печени, дыхательных путей. Поражение костного мозга, нарушение кровообращения, дрожание конечностей, расстройство сна. Истощение, потеря аппетита, спазм бронхов, зуд в носу и во рту. Носовые кровотечения, диарея, глаукома, поражение кровяных телец. Смерть может наступить от остановки сердца,

удушья (в пластиковом пакете), опасного для жизни поведения, ожогов, вождения автомобиля после вдыхания.

Факт - даже малые дозы ингалянтов могут привести к смертельному исходу.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Прочитай текст и ответь на вопросы.

«Миша и Димка - друзья с детства, живут в одном дворе. Им по 13 лет. Обычно они большую часть времени проводят на улице, гуляют во дворе. Родители вечно на работе – надо зарабатывать на жизнь. Погода назад они попробовали «дышать» клеём. Вот что рассказывает Миша: «Уроки мы делать не любили. Надоела эта учеба. К тому же и оценки, что у меня, что Димки – не ахти, поэтому - зачем стараться, «тройки» мы свои и так получали. Чем занимались? Летом гоняли в футбол, ходили на рыбалку или купаться. А осенью и зимой так просто болтались во дворе. И вообще-то скучали. Как-то вечером еще один наш приятель, Андрей, предложил клеём подышать. Сказал, что это будет клево и совсем не страшно. Ну, мы и согласились. Я сначала боялся – вдруг задохнусь. Но решил, что сойду за «маленького», если откажусь. Первый раз мне не понравилось – здорово голова кружилась и тошнило. Но Андрюха сказал – так всегда бывает вначале, надо потерпеть. Так мы начали дышать – сначала раз в месяц или в две недели, потом чаще – каждый день почти. Почему чаще дышать стали? Хотелось - как будто чего-то не хватает. Стали школу пропускать – стащишь денег у родителей, купишь сразу 2-3 тюбика и сидишь себе в подвале, дышишь часов 5-6, пока родители домой не вернутся. Это все продолжалось месяца 3-4, не помню уже точно. Пока как-то раз Димка, обдышавшись, решил покурить и загорелся. Я сначала не понял, что случилось. Хорошо, какие-то люди помогли. Он до сих пор в больнице, лечится от ожога. Говорят, что надо операцию делать. Я тоже не дышу теперь. Хотя бросить трудно было – тяга дышать сильная была, беспокойный был какой-то и спал плохо. Я сейчас то, что в учебе упущено, пытаюсь наверстать. Но некоторый материал понимаю плохо, читать совсем не могу – устаю очень, да и память хуже стала. Что с Андреем? Он, по слухам, теперь пиво пьет и траву курит».

- Что ты почувствовал, прочитав рассказ Миши?
- Как ты думаешь, были ли зависимы от клея ребята? Объясни свой ответ.

- В чем проявилась психическая зависимость, а в чем - физическая?
- Какие последствия приема ингалянтов испытал на себе каждый из ребят?
- Как бы ты поступил на месте Миши в самом начале? Почему? Был ли ты в подобных ситуациях?
- Что бы сейчас ты посоветовал каждому из ребят? Обсуди с товарищами в классе, что у вас получилось.

Наркотики

Действие наркотиков

Все нелегальные вещества характеризуются, прежде всего, воздействием на центральную нервную систему, на мозг человека. Из-за них изменяются ощущения, касающиеся прежде всего чувства пространства и времени, искажаются переживания, а также восприятие собственного «Я».

На действие наркотического вещества влияют различные факторы:

— внутренняя готовность человека к действию наркотика (какое воздействие ожидается, имеется ли уже опыт употребления этого наркотика, есть ли неуверенность или страх и т. д.); его индивидуальные особенности;

— концентрация вещества в организме (какое количество наркотика поглощается и за какое время). Уже Парацельс считал, что все ядовито в зависимости от принятой дозы;

— вид приема (форма применения). Риск острого отравления возрастает при приеме через слизистую носа (вдыхание) и при курении, являясь максимальным при внутривенной инъекции (прямой прием в кровь);

— особые условия приема (атмосфера, самочувствие и состояние здоровья, колебания содержания вещества, особый стресс из-за ситуации «черного рынка»).

Все наркотики рано или поздно вызывают зависимость. Некоторые наркотики с первого раза формируют психическую зависимость.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»

Результаты этого упражнения напишите на большом листе и повесьте на доску.

УПРАЖНЕНИЕ 7. Мозговой штурм «Альтернатива наркотику»

- Проанализируйте каждую причину приема наркотиков из предыдущего упражнения.

- Придумайте на каждую причину не менее 3-х альтернатив поведения.

- Занесите результаты в таблицу:

Причина приема наркотиков	Альтернатива
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3
	1 2 3

Действие наркотиков (продолжение). Изучи эту информацию вместе с родителями.

По влиянию на психику наркотики подразделяют на:

психодепрессанты – тормозят психическую активность,

психостимуляторы – повышают психическую активность,

галлюциногены – изменяют сознание, продуцируют «видения» или «голоса», то есть вызывают психоз,

вещества смешанного действия.

УПРАЖНЕНИЕ 8. Ответь вместе с родителями на вопросы:

- Что такое наркотик?
- Какие группы наркотиков выделяют?
- Как каждая группа действует на психику?

- Опасен ли прием наркотиков? Почему?

УПРАЖНЕНИЕ 9. Рисунок - Альтернативный способ получения удовольствия (эйфории).

- Вместе с родителями подумай – что такое удовольствие и как ты получаешь удовольствие.
- Подумайте, как можно получать удовольствие, не принимая наркотиков, и выполни рисунок.
- Обсуди в классе с товарищами, что у вас получилось.

УПРАЖНЕНИЕ 10. Ответь на следующие вопросы:

1. Назови три неприятных ощущения при употреблении наркотиков.
2. В чем проявляется психическая зависимость от наркотиков в повседневной жизни?
3. Каковы последствия длительного употребления наркотиков?

УПРАЖНЕНИЕ 11. Представь себе такие ситуации:

1. Твоя подруга предлагает тебе покурить вместе с ней марихуану. Ты не хочешь. Однако тебе приходит мысль: может, попробовать? Что ты ответишь подруге?
2. Друг предлагает вам с подругой Аней покурить вместе с ним марихуану. Аня не курит. Что делать тебе? Может, попробовать, а то другие подумают, что ты глупый/ая.

Как ты поступишь?

- напиши ответ
- сделай это сначала сам, а затем обсудите ответы в группе.

Ответь на следующие вопросы:

1. Действительно ли бывают такие ситуации, о которых говорилось выше?
2. Как ты поступаешь в таких ситуациях?
3. Что бы ты сделал, если бы оказалось, что ты не можешь быть в какой-либо компании из-за того, что не куришь коноплю?
4. Говорят: "То, что рассказывают в школе о том, как отказываться от курения конопли, меня не касается". Что ты думаешь об этом?

2. Психологический блок – тренинг жизненных навыков

Занятие 1. Общение речевое, неречевое, умение слушать и говорить

Вступительное слово ведущего. Общение является одной из главных функций личности. Все представления о себе и об окружающем физическом и социальном мире мы получаем в общении. От того, как и с кем мы общаемся, зависит и наша уверенность в себе и способность противостоять и подчиняться давлению, которое на нас оказывается, то, насколько правильно мы понимаем чувства свои и окружающих, намерения свои и чужие. В ходе общения мы удовлетворяем множество своих потребностей. Общение может быть эффективным и неэффективным. Главное условие эффективного общения - понимание эмоций, чувств другого человека, умение сообщить о собственном эмоциональном состоянии.

Общение протекает с помощью речи и не только. Представьте себе людей, говорящих на разных языках. Как они общаются? Жест, мимика, поза, интонации - это неречевые (невербальные) составляющие общения.

Упражнения

«Семеро козлят и волк»

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают, пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

«Выражение чувств». Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно, находят партнеров. Выражающих аналогичные чувства собирают в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались.

«Границы», «Скажи СТОП». Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

«Кораблекрушение». Участникам раздается список предметов и диктуется инструкция. Сначала каждый выполняет задание са-

мостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 3 - 4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Обсуждение.

Инструкция:

Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритвы и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например, ящик с армейским рационом питания.

Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием. Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только главные из них.

1. Зеркальце для бритвы.

Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. Канистра с дизельным топливом.

Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек.

3. Бочонок воды. Необходим для восполнения потери жидкости в организме в результате потоотделения и т.п.

4. Одна коробка с армейским рационом питания.

Основной запас питания.

5. Светонепроницаемый пластик.

Можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6. Две коробки шоколада.

Резервный запас питания.

7. Набор рыболовных принадлежностей.

Поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8. Нейлоновая веревка.

Веревкой можно привязать нужные вещи, чтобы они не упали за борт.

9. Подушка сиденья (одобрено как плавсредство службой спасения на водах).

Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как плавательное средство.

10. Транзисторный приемник.

Бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротковолновых радиостанций.

11. Противомоскитная сетка.

Посреди Тихого океана москитов не бывает.

12. Секстант.

Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

Соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и питья.

Занятие 2. Чувства

Часто наши мысли и чувства находятся не совсем в ладу друг с другом. Думаем одно, чувствуем другое, делаем третье. Люди различаются в жизни по преобладанию мыслей или чувств.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Какой ты человек – преимущественно думающий или чувствующий

Ответь на следующие вопросы:

1. Обычно я получаю удовольствие

а) когда думаю, и мне приходят в голову новые идеи

б) когда разговариваю с другими людьми

2. Когда я что-то решаю, я более всего сосредоточен

а) на правилах и способах решения

б) на том, что подумают об этом другие

3. Когда я имею дело с другими, я более всего сосредоточен

на

а) справедливости

б) на поддержке хороших отношений

4. Если я имею дело с проблемой, я отдаю предпочтение
- а) фактам, которые к ней относятся
 - б) людям, которые в ней задействованы
5. Иногда мне кажется, что
- а) я причиняю боль другим людям
 - б) я слишком стараюсь понравиться
6. Обычно я
- а) скрываю свои чувства
 - б) делюсь своими чувствами открыто
7. Обычно я считаю себя
- а) думающим, рациональным человеком
 - б) сердечным, эмоциональным человеком
8. Обычно я действую по:
- а) велению сердца
 - б) велению разума
9. Когда я разговариваю с другими, то обычно предпочитаю
- а) иметь дело с фактами
 - б) иметь дело с людьми
10. Обычно я веду себя по отношению к другим людям
- а) твердо, настойчиво
 - б) с сочувствием и жалостью

Подсчитай количество положительных ответов. Если преобладают ответы а) – ты преимущественно думающий человек, если б) - чувствующий. Очень важно понять, что ни тот, ни другой тип не является лучше или хуже, это говорит о том, что мы все разные.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Подумай и назови разные чувства. Запиши их в тетрадь.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Дополни предложения, вставив нужные слова.

(а) Чувства – это переживания, которые человек испытывает в разных _____.

(б) Каждый человек переживает разные _____ в разных ситуациях своей жизни.

(в) Приятные чувства, например, _____, иногда называют положительными чувствами.

(г) Неприятные чувства, например, _____, иногда называют отрицательными чувствами.

(д) Каждый человек может научиться _____ своими чувствами.

(е) Неприятных чувств можно _____, если думать о последствиях своих поступков.

Из этого задания видно - чувства бывают со знаком плюс и минус. Когда мы говорим, что чувствуем себя хорошо, значит, что мы испытываем разные чувства: покой, радость, интерес, удивление, уверенность, расслабленность, гордость. Когда говорим о том, что чувствуем себя ужасно, то имеем в виду, что испытываем такие чувства, как вина, обида, досада, страх, боль, тревога, напряжение, гнев. Подумай, в каких ситуациях ты испытываешь приятные чувства, а в каких – не очень приятные, и выполни следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Закончи следующие предложения:

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОЧЕНЬ ХОРОШО, КОГДА ...

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ Я ОБЫЧНО (твои действия)

Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ОЧЕНЬ ПЛОХО, КОГДА ...

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ Я ОБЫЧНО ...

УПРАЖНЕНИЕ 5. Попробуй нарисовать, как выглядит лицо, когда испытывает следующие чувства. Твои художественные способности не имеют значения, рисунки могут быть схематичны и карикатурны.

Страх

Вина

Гнев

Расслабленность

Уверенность

Боль

Радость

Удивление

Гордость

Посмотри на рисунки внимательно. Ты можешь заметить, что некоторые чувства на рисунках выражены одинаково. В общении трудно ориентироваться только на внешнее выражение, можно ошибиться. Если ты не понимаешь, как чувствует себя твой собеседник, – спроси его напрямую: «Как ты себя чувствуешь?».

Часто испытывая неприятные чувства, люди пытаются их заглушить и принимают алкоголь и наркотики. Подумай и выполни следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Запиши альтернативы употреблению алкоголя или наркотиков, когда человек испытывает неприятные чувства:

Одиночество

1 _____

2 _____

3 _____

Зависть

1 _____

2 _____

3 _____

Печаль

1 _____

2 _____

3 _____

Обсуди с товарищами, что у вас получилось.

Занятие 3. Рискованные поступки

Риск – вероятность того, что действие или поступок может закончиться неудачей и/или иметь опасные последствия.

Рискованные поступки могут быть опасными для здоровья и жизни.

Упражнение 1

1. Подумай и заполни таблицу:

	Опасные	Безопасные	Могут быть опасными
поступки			
люди			
места			

2. Обсуди в группе ребят примеры опасных поступков.

3. Выбери 3 примера и запиши возможные последствия опасных поступков.

Упражнение 2

Мозговой штурм «Почему люди совершают рискованные поступки»

1. Подумайте, почему подростки подвергают себя опасности и сталкиваются с проблемами, с которыми они не могут справиться.

Возможные ответы:

- Не понимают, что их поведение опасно
- Знают, что поведение опасно, но уверены, что с ними лично ничего плохого не случится

- Ищут приключений
- Хотят «выделиться»
- Чувствуют давление сверстников
- Хотят заслужить «уважение» компании
- Пытаются доказать, что они взрослые
- Находятся под воздействием алкоголя или наркотиков
- Им на все наплевать

2. Запишите результаты обсуждения на большом листе бумаги

3. Придумайте, обсудите и запишите альтернативу каждой из перечисленных причин.

Упражнение 3

1. Рассмотрите ниже перечисленные ситуации:

«Друг принес на вечеринку таблетки и предлагает их попробовать. Рассказывает о кайфе. Уверяет, что сам их принимал и не почувствовал никаких проблем. Ты...»

«На школьном дворе, убирая территорию, вы нашли шприц. Ты...»

«Ребята предлагают поехать на велосипеде купаться. Ты...»

«Играя во дворе, ваш друг предлагает бросить баллончик изпод лака для волос в костер. Ты...»

2. Оцени, являются ли эти ситуации опасными, почему? Если нет, то, в каких случаях они могут стать опасными?

3. Продолжи каждую из ситуаций и запиши план своего поведения.

4. Обсуди в группе ребят, как бы ты поступил и почему.

5. Выберите одну из ситуаций и разыграйте ее по ролям.
Алгоритм оценки риска своего поведения.

Задай вопросы себе и товарищам (почему нужен именно этот тип поведения)

Определи, что ты хочешь достичь своим поведением

Продумай последствия своего поведения

Если ты пришел к выводу, что это поведение опасно – предложи альтернативу

Занятие 4. Чувства. (продолжение) Стресс. Реакции на стресс. Злость.

Стресс – напряжение и/или волнение, возникающее у человека под влиянием различных факторов: проблем, болезней, опасности (возможной или свершившейся), переутомления и т.п. При стрессе у человека происходят изменения как в психическом состоянии, так и в работе внутренних органов.

Различают два вида стресса – кратковременный – «хороший» и долговременный - «плохой». Кратковременный стресс хорош тем, что помогает человеку быстро «собраться», мобилизовать силы и выполнить задачу, например, убежать от опасности, сдать экзамен, выступить на спортивных соревнованиях. Длительное же состояние стресса отрицательно воздействует на организм и может влиять на мысли, чувства и поведение. Поэтому очень важно научиться снимать стресс и справляться с плохим настроением, тревогой, злостью, гневом – чувствами, которые часто являются результатом длительного напряжения.

Тревога – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Как ты справляешься с тревогой?

• Закончи предложения:

Когда я тревожусь, я чувствую _____

Я тревожусь в ситуациях, когда _____

Если я тревожусь, я обычно _____

- Оцени, является ли твой способ снятия тревоги рискованным (вспомни занятие о рискованных поступках)

- Придумай альтернативное поведение

УПРАЖНЕНИЕ 2. Что ты делаешь, когда злишься?

- Закончи предложения:

Когда я злюсь, я чувствую _____

Я злюсь в ситуациях, когда _____

Если я злюсь, я обычно _____

- Оцени, является ли твой способ поведения в состоянии злости или гнева рискованным (вспомни занятие о рискованных поступках)

- Придумай альтернативное поведение

Способы преодоления тревоги и напряжения

Умение снять напряжение очень важно, если ты испытываешь стресс.

Способ 1. «Расслабление под музыку»

- Включи любую медленную, негромкую музыку, которая тебе нравится.

- Сядь спокойно в комфортной позе.

- Закрой глаза.

- Медленно расслабь мышцы.

- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и спокойно. Например, в лесу или на речке, где солнце греет тебя своими лучами.

- Попытайся почувствовать, как это тепло растекается по мышцам, и слушай музыку.

Если ты чувствуешь, что находишься в состоянии стресса, выполняй упражнение как можно чаще, но не реже чем один раз в день.

Продолжительность упражнения - не менее 10 минут.

Способ 2. «Подумай заранее, как поступить»

- Сядь спокойно в комфортной позе.

- Если хочешь, закрой глаза.

- Вообрази себя в ситуации, в которой ты уже испытывал напряжение или ожидаешь неприятностей в будущем. Например: разговор с учителем в присутствии директора школы.

- Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

- Подумай, что ты скажешь и что сделаешь.

- Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй это задание перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревогу или злость. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Способ 3. «Глубокое дыхание при чувстве гнева»

- Считая в уме до четырех, медленно сделай глубокий вдох.

- Задержи дыхание и снова сосчитай до четырех.

- Считая в уме до четырех, медленно выдохни.

- Повтори процедуру: медленный вдох - задержка дыхания - медленный выдох 4-5 раз.

Вспомни или посмотри, какие ситуации, вызывающие у тебя чувства злости/гнева, записаны в упражнении 2. Представь эти ситуации и повтори упражнение на глубокое дыхание несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Стрессовые ситуации

- Перечисли ситуации с друзьями, в школе и дома, которые вызывают у тебя напряжение.

- Подумай и напиши, какие способы преодоления ситуаций, вызывающих напряжение, можно предпринять, чтобы справиться с этими ситуациями.

Занятие 5. Критика, критические замечания

Критика может быть конкретной и обобщенной. Ты не прав, ты ленив, ты глуп - это виды обобщенной критики, они похожи на наклейки, ярлыки и, как правило, обидны. Когда мы употребляем выражения типа «Она всегда выводит меня из терпения» или «Он никогда не может выслушать до конца», то также прибегаем к обобщенной критике, которая, во-первых не соответствует действительности, а во-вторых, лишает нас возможности разговаривать дальше, поскольку унижает достоинство другого человека. Критика бывает справедливой и несправедливой, то есть обоснованной и нет.

Как критиковать конструктивно?

- Нужно избегать обобщенной критики, иначе можно поспорить, обидеться друг на друга и разойтись.
- Постараться выразить свое чувство, которое ты испытал, когда человек поступил неправильно с твоей точки зрения. Например, если вы с приятелем условились о встрече, ты ждал его и не дождался, то не самое лучшее встретить его потом словами: "Ну, вот вечно ты меня подводишь, с тобой ни о чем нельзя договариваться". Можно сказать: "Мне было обидно терять столько времени, его можно было потратить лучше, чем стоять и смотреть по сторонам. Что у тебя случилось?".

УПРАЖНЕНИЕ. Как ты критикуешь и как реагируешь на критику?

В паре с товарищем выполни следующие задания

Придумай ситуацию, например, твой товарищ рассказал ваш секрет третьему. Вырази ему свое неодобрение. Запиши свою фразу и его ответ. Придумайте вторую ситуацию и поменяйтесь ролями. Запишите также свой диалог.

Ответь на вопросы:

Что ты чувствовал, когда критиковал ты и когда критиковали тебя?

К какому результату вы пришли?

Если ты чувствовал обиду или между вами возник конфликт – подумайте, как можно изменить ваши фразы, чтобы не было обидно.

Проиграйте ситуации, используя альтернативные фразы.

Что вы почувствовали на этот раз?

Таким образом, критика часто применяется в случае конфликта, противоречия между людьми. Тот, кто начинает критику, хочет сказать, что он не согласен с действиями, позицией или мнением другого, и при этом решает выразить свое отношение. В конфликте всегда неудобно обоим: и тому, кто критикует, и тому, кого критикуют. Конфликты необходимы в жизни, а вот путь их решения может быть разным - разрушительным, болезненным или конструктивным. Признаком позитивного решения конфликта может быть общая точка зрения. В любом конфликте бывает множество решений.

Занятия 6-7. Ты и компания сверстников. Давление, манипуляции.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Вставь пропущенные слова в предложения:

1. Давление одного человека на другого – это когда один человек _____ другого сделать что-то, чего тот не хочет.

Использует

Побуждает

Заставляет

2. У каждого человека есть _____ отстаивать свое мнение.

Мнение

Обязанность

Право

3. Необходимо _____ давлению.

Поддаваться

Противостоять

Сопrotивляться

4. Чтобы успешно сопротивляться давлению, надо самостоятельно _____, как поступать в каждом случае.

Решить

Думать

Понять

Что у тебя получилось? Объясни свой ответ.

В общении между людьми встречается два вида поведения: прямое искреннее поведение, основанное на уважении мнения всех участников общения, и манипулирование. Прямое поведение подразумевает, что в случае несовпадения мнений люди договариваются. Манипулирование – это получение желаемого хитростью. Часто человек, которым манипулируют, испытывает не прямое давление со стороны окружающих и совершает рискованные поступки.

Как ты можешь понять, что на тебя оказывают давление?

Давление бывает (возрастающее по интенсивности):

1. «Дружеское». Обычно звучит как простое предложение: "Хочешь попробовать?"

2. «Дразнящее». Если ты оказываешься от какого-то предложения, люди начинают над тобой смеяться, придумывают клички и

обидные сравнения: "Боишься попробовать - слабак, маменькин сынок!"

3. Угроза. Подразумевается физическая или психологическая угроза: "Если ты с нами (если ты нам друг) - то попробуй". "Если не попробуешь – ты нам не друг".

4. Непрямое (манипуляции). "Приходи ко мне сегодня вечером. Будет интересно - оттянемся"

УПРАЖНЕНИЕ 2. Можешь ли ты сказать: "нет"?

Ответ на следующие вопросы:

1. Что для тебя значит "легкое давление"?
2. Что для тебя значит "тяжелое давление"?
3. Что ты будешь делать, если кто-то будет заставлять тебя закурить, выпить пива, принять наркотик?
4. Из-за чего трудно бывает сказать "нет"?

Если ты чего-нибудь не хочешь, ты всегда можешь сказать "нет". Ты также всегда можешь объяснить, почему ты отказываешься, или просто отшутиться. Можешь так сделать, например, когда на тебя начинают смотреть как на ребенка или если не можешь быстро найти, как ответить.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Позволяешь ли ты себе поддаться давлению?

- Ответ на следующие вопросы:

Согласен или не согласен?

- Выпить пива потому, что ты увидел, как это делают в кино, по телевизору.
- Выпить под влиянием рекламы.
- Выпить потому, что пьют твои друзья.

В ситуации, когда человека заставляют что-то сделать (оказывают давление), он может вести себя **пассивно, агрессивно и уверенно (значит, что он остается при своем мнении).**

УПРАЖНЕНИЕ 4. Вставь пропущенные слова в предложения. У тебя получатся два определения поведения: **агрессивное и пассивное.**

_____ поведение - это когда человек ничего не делает.

_____ поведение - это когда человек поступает так, что другой чувствует себя глупо, пугается или злится.

Подбери синонимы к словам агрессивный и пассивный из списка:

Агрессивный _____

Пассивный _____

Вызывающий, безучастный, вялый, враждебный, наступательный, несамостоятельный, зависимый, оскорбительный.

Основные характеристики пассивных и неуверенных людей:

- Позволяют другим не считаться со своим мнением.
- Не просят того, что хотят, надеются, что другие сами догадуются, что им нужно.
- Их не замечают.
- Их гораздо больше волнует то, чтобы к ним сохранялось хорошее отношение, чем-то, как они могут достичь желаемого.
- Считают себя гораздо слабее, чем они есть на самом деле.

Основные характеристики агрессивных людей:

- Хотят победить любой ценой, при этом им все равно, любят их или нет (пренебрежение другими).
- Манипулируют окружающими.
- Пользуются всеми средствами для достижения желаемого, вплоть до насилия.
- Относятся к окружающим враждебно.
- Кричат, угрожают, не слушают окружающих.
- Требуют того, что хотят, предъявляют претензии.
- Люди обычно боятся их и не любят.
- Часто добиваются того, чего хотят.

Основные характеристики уверенных в себе людей:

- Понимают свои чувства, знают свои сильные и слабые стороны, ясно выражают свои чувства.
- Хорошо относятся к себе и к окружающим.
- Если хотят что-либо изменить, уверенно, четко, ясно и коротко говорят, что хочется.

- Говорят людям, когда не нравится их поведение, но сохраняют атмосферу дружеского общения.
- Хвалят все, достойное похвалы.
- Стремятся, к тому, чтобы их любили, но не в ущерб собственным интересам. Их обычно любят, им симпатизирует большинство людей.
- Что бы ни происходило, стремятся отстаивать свое мнение.
- Обычно достигают того, чего хотят.

УПРАЖНЕНИЕ 5. **Уверенность в себе.** Прочитай, что думают о себе два твои сверстника, мальчик и девочка:

Саша, 14 лет: «Быть подростком - непросто. Совершенно неожиданно приходится принимать множество решений. И все, родители и, конечно же, друзья, уже имеют готовый ответ. А я не знаю, кто прав и все тут! Прошлая пятница, 13 число, была, как я и думал, препаршивейшим днем в моей жизни. Я провалился на контрольной по алгебре. Задания были - тоска смертная. Я так ничего и не понял. Потом еще друг мой лучший говорит, что, если я не буду ходить с ним на тренировки по футболу, он не будет со мной разговаривать. И я хожу и выгляжу там как дурак, потому что футбол — это не для меня. Хотя я толком и не знаю, что я хочу в жизни. К тому же пошли опять скандалы с родителями — они кричат, я слушаю себе. Я так хочу, чтобы они оставили меня в покое!»

Татьяна, 13 лет: «Есть много вещей, которые важны для меня, — друзья, мама с папой, учеба. Как ни трудно, но я пытаюсь найти время для всего, потому что мне все это нравится. Я решила посещать дополнительные занятия, чтобы подтянуть математику, и дала себе слово не вступать в споры со своей вредной сестрицей. Я даже разработала план, как уговорить родителей разрешить мне гулять по выходным подольше. Да, чуть не забыла, я решила, хотя это было довольно трудно, что Леша мне все-таки не подходит. И мне все равно, что думают по этому поводу Аня и Наташка».

- Подумай, в чем разница между этими ребятами?
- Запиши слева основные качества характера Саши, а справа – Татьяны.

- Кто из них больше уверен в себе, объясни, почему ты так думаешь?

- На кого из ребят ты больше хочешь быть похожим, почему?

Как вести себя уверенно и сопротивляться давлению?

1. Скажи – нет, спасибо.

2. Проигнорируй предложение и человека.

3. Упрямо повторяй одну и ту же фразу - нет, спасибо (не бойся, если тебя посчитают тормозом – это лучше, чем подсесть на наркотик)

4. Избегай опасных ситуаций.

5. Покинь вечеринку, если ты чувствуешь на себе давление.

6. Если друг предлагает совершить рискованный поступок - попытайся объяснить свой отказ и предложи альтернативу. Если он говорит: «Мы с тобой такие друзья, давай покурим травку!», ты можешь ответить – «Друзьям это не предлагают!»

7. Смени тему разговора.

Говоря **НЕТ**:

- Держи голову прямо и расправь плечи.

- Поддерживай контакт глазами со своим собеседником.

- Своим тоном и мимикой покажи, что ты серьезен. Твои невербальные реакции должны соответствовать смыслу сказанного. Например, не стоит улыбаться или хихикать, если ты озабочен ситуацией.

- Говори громко и четко. Отвечай на реплики собеседника быстро.

- Не вступай в долгий спор по поводу твоей позиции. Обозначь ее предельно ясно.

- Если ты продолжаешь ощущать давление, покинь компанию или вечеринку

УПРАЖНЕНИЕ 6. Нет, спасибо!

- Выберите вместе со своими товарищами одну из фраз, расположенных ниже.

Пива хочешь?

Почему нет?

Тебе запрещают родители?

Пожалуйста, я уже налил тебе!

Почему бы тебе не выпить стакан вина?

Ты не пьешь?

Слабак!

Тебе еще нужно пить молоко!

Не будь таким несговорчивым!

Покури травку с нами!

- Напишите эту фразу большими буквами вверху листа.
- Обсудите в группе, что вы можете ответить, когда не хотите выпивать или пробовать наркотик?

- Каждый должен записать как минимум два ответа.

- Прикрепите лист к стене класса.

- Обсудите друг с другом то, что вы написали.

Что вы установили?

Ответ на следующие вопросы:

1. Какую фразу ты выбрал и почему?
2. Как ты думаешь, эта фраза является примером легкого или тяжелого давления? Объясни свой ответ.
3. Из-за чего может оказаться трудным отказаться?
4. Случаются ли с тобой такие ситуации, когда тебя вынуждают делать то, чего ты не хочешь?
5. Как ты в таком случае поступаешь?
6. Выберите одну из ситуаций и сыграйте ее по ролям.

Занятие 8. Разрешение проблем. Принятие решений

В жизни очень часто мы встречаемся с проблемами, не знаем, как поступить. В каждом случае перед нами открывается выбор – множество решений. И на первый взгляд не очень понятно, которое из этих решений лучше.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Прочитай и срисуй следующую таблицу.

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы/действия</i>
Остановись ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	Есть ли проблема? В чём заключается проблема? Почему хорошо, что эта проблема возникла? Почему плохо, что проблема возникла?
Подумай ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВ-	Чего я хочу? Какие решения в этой ситуации

НОЙ ЦЕЛИ	желательны? Какие решения в этой ситуации возможны?
Подумай о последствиях ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОВОДОВ "ЗА" И "ПРОТИВ"	Что может произойти? Что случится, если я ...? Рассмотрю все последствия каждого решения, положительные и отрицательные. Каково моё решение?
Решай, что делать ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ	Взвесь все последствия, сделай наилучший для себя выбор
Делай и оцени исход ДЕЙСТВИЕ И ОЦЕНКА ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ	Что у меня получилось? Насколько положительны и отрицательны результаты действия для меня и для других? Как я поступлю в следующий раз в подобной ситуации.

Задай вопросы учителю, если что-то не очень понятно.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Как поступить? Прочитай следующую ситуацию:

Света познакомилась на дискотеке с Пашей. Паша – очень популярный у девушек молодой человек, на два года старше ее. Ходят слухи, что он общается с «крутой» компанией и посещает «модные» клубы. Паша предлагает Свете «зависнуть» у нее, зная, что родителей дома нет. Мама запрещает Свете приводить друзей, когда никого нет дома. Паша очень понравился Свете. Как ей поступить?

Ответь на вопросы:

- В чём заключается проблема?
- Какие решения в этой ситуации желательны? Какие решения в этой ситуации возможны? Например: Света отказывается пригласить Пашу. Света нарушает обещание, данное маме, и приглашает Пашу. Подумай о других решениях.

- Какие «за» и «против» есть у каждого решения?

- Какое решение, по-твоему, следует принять Свете, почему?

Обсудите, что у вас получилось. Что повлияло на выбор ваших решений?

УПРАЖНЕНИЕ 3. Решение проблемы. Выбери проблему, которую ты испытываешь сейчас.

Разбери ее по шагам, описанным в таблице. Выбери решение. Обсуди результаты с товарищами.

<i>Шаги</i>	<i>Вопросы/действия</i>
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ И ЦЕЛИ	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОВОДОВ "ЗА" И "ПРОТИВ"	
ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ	

Какие трудности тебе встретились при разрешении этой проблемы?

УПРАЖНЕНИЕ 4. Ситуация. Прочитай следующий текст.

Максим, Лена и Аня – студенты, им уже по 18. Они пришли на вечеринку. Они разговаривают о музыке. Лена предлагает другим выпить. Максим захотел выпить пива. Ане захотелось кока-колы. Лена взяла для себя вино. Максим одним залпом выпил стакан пива и предлагает еще выпить другим. Он стал просить других составить ему компанию.

Роли:

Максим не любит пить один.

Лена не хочет пить больше, чем бокал вина.

Аня пьет только кока-колу или сок.

- Разделите роли.
- Постарайтесь войти в них.
- Определите человека, который засек бы время, потому что игра должна длиться не больше 10 минут.
- Начните игру. Сначала сыграйте предложенное начало, а затем придумайте к нему продолжение.
- Тот, кто смотрит за временем, должен сообщить, когда истекут 10 минут.

- Четвертый человек, который не играл, должен высказать свои критические замечания об игре.

- Когда игра закончится, обсудите то, что получилось, и решите, справились ли вы со своими ролями. Поступали и выглядели ли вы уверенно?

Ответьте на следующие вопросы:

1. Как удалось Лене не выпить больше, чем бокал вина?

2. Как Аня смогла не согласиться на уговоры и пить только кока-колу?

3. Каким образом Максим хотел уговорить выпить Лену? Аню?

4. Насколько эта сценка отличается от действительности?

5. Какие проблемные ситуации встречались тебе на вечеринках?

6. Если ты пойдешь на вечеринку, как будешь поступать?

Занятие 9. Твои цели и ценности в жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Шаги в определении цели

Прочитай перепутанные шаги достижения цели.

Напиши номера шагов по порядку.

Шаг _____. Оцени свои возможности и реши, сможешь ли ты осуществить задуманное.

Шаг _____. Добивайся успешного выполнения каждого дела в отдельности.

Шаг _____. Раздели весь путь достижения цели на отдельные поступки – дела.

Шаг _____. Подумай и выбери, какой цели ты хотел/а бы достичь в ближайшем будущем.

Обсуди с товарищами, что получилось.

Шаги в постановке цели

1. Определить цель.

2. Оценить шаги для достижения цели.

3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотреть пути того, как справиться с этим.

5. Определить четкие сроки достижения цели.

На что надо обращать внимание при постановке целей:

- цели можно обсуждать и оценивать. *Формулируйте контролируемые конечные цели.*
- различайте *цели на короткое время и цели на более длительное время;*
- описывайте *реальные цели.* Старайтесь так ставить цели, чтобы их можно было достичь за короткое время.
- лучше *много четких целей,* чем ограниченное количество глобальных.

УПРАЖНЕНИЕ 2. **Линия жизни**

Некоторым подросткам трудно формулировать свои планы. Это упражнение поможет тебе определить, к чему ты стремишься.

Нарисуй прямую и отметь на ней 0, твой нынешний возраст, 50 и 80 лет. Например,

0 _____ 13 _____ 50 _____ 80

Ответ на вопросы:

- Какой ты сейчас, какие цели ты ставишь в твоём возрасте?
- Представь, что тебе 50 лет. Какой ты видишь свою жизнь в этом возрасте? Ты все еще живешь с родителями? Ты все еще ходишь в школу? И каждую субботу в дискотеку? Тебе это смешно? ... А как ты себе это представляешь?

УПРАЖНЕНИЕ 3. **Карточка желаний (целей)**

Внимательно прочитай следующие вопросы и ответь на них:

- Что бы ты хотел изменить в своей жизни?
- Представь, что ты волшебник и все можешь: какой ты хотел бы видеть свою жизнь?
- Каковы твои цели/планы на будущее?

Запиши ответы на "карточке желаний".

Пример карточки

Я очень хочу

... не зависеть от родителей, стать более самостоятельным

... найти способ договариваться с ними

- ... перестать ссориться с родителями
- ... научиться разговаривать с ними
- ... избегать ссор с братом / сестрой
- ... больше времени проводить в семье
- ... быть в хороших отношениях с родителями
- ... не зависеть от компании
- ... закончить школу
- ... поступить учиться в ...
- ... работать в ...
- ... самостоятельно принимать решения в жизни
- ... жениться\ выйти замуж
- ... быть творческим человеком
- ... много зарабатывать
- ... хорошо относиться к людям
- ... быть любимым людьми
- ... иметь близких людей, которым доверяешь
- ... иметь детей
- ... быть здоровым
- ... другое: _____

Напротив каждого желания отметь - "*очень важно*", "*важно*" или "*наименее важно*" (т.е. это может подождать).

Запиши восемь самых важных целей в порядке важности на отдельный лист бумаги. Поясни каждую цель. Подумай, какими способами ее можно достичь.

Еще раз внимательно посмотри на твои самые важные цели. Как употребление алкоголя или наркотиков может на них повлиять?

Таким образом, наши цели представляют собой несколько категорий. Например, такие, как сила, способность защитить себя, самостоятельность - эти ценности позволяют чувствовать себя человеку независимым. Такие, как хорошие отношения, друзья, любовь - это ценности, которые относятся к общению между людьми. Есть у нас ценности наших состояний -душевный покой, удовольствия. Имеется группа целей, которые говорят об отдельных качествах человека - честность, гордость, способность быстро принимать решения. И, наконец, есть такие цели, которые говорят о достижениях в жизни - профессия, деньги, образованность.

II. Организация работы с родителями учащихся подросткового возраста

Цель: педагогическое просвещение родителей по вопросам специфики подросткового возраста и способам взаимодействия с подростком.

Задачи:

- информирование об особенностях кризиса подросткового возраста и основных факторах риска в данный период;
- информирование об основных наркотических веществах, используемых подростками, и признаках их употребления;
- формирование осознания роли матери и отца в воспитании подростка, значения эмоциональных факторов во взаимоотношениях в семье;
- повышение значимости ценности семейных отношений;
- формирование и развитие умений общаться с детьми, руководить их деятельностью, развивать их положительные качества.

Ожидаемые результаты:

- повышение педагогической компетентности родителей;
- знание родителями признаков употребления подростком различных ПАВ;
- сформированная установка на поддержку и понимание в семье;
- формирование коммуникативной компетентности и навыков взаимодействия с подростком.

Занятие 1. Семья с ребенком-подростком

- Факторы родительского воспитания.
- Подростковый возраст (повторение). Реакции эмансипации и оппозиции.
- Установление правил поведения ребенка и ограничений

Рекомендации для родителей по общению с подростками

- Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.

- Осознавайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

- Научитесь доверять молодым и их способности выжить в мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними как с хрупкими, несмышлеными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.

- Объясняйте, что именно вы ждете от подростка, ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и ваши побудительные мотивы. Подросткам надо также знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.

- Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Не бойтесь делиться с подростками своей неуверенностью в чем-либо. Они прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.

- Действуйте разумно относительно различных “экспериментирований” подростков. Ваше спокойствие и понимание может свести проблему к минимуму. Откровенно поговорите с молодыми людьми о том, что вы чувствуете в ситуации, когда они ведут себя рискованно. Избегайте высказывать свое осуждение, лучше помогите им осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.

- Не наказывайте подростков, если они обратились к вам за помощью. Помогите им найти способ изменить свою жизнь к лучшему.

Факторы родительского воспитания

Родительское отношение является двойственным и противоречивым, представляя, с одной стороны, безусловную любовь и глубинную взаимосвязь с ребенком, а с другой — объективное оценочное отношение, направленное на формирование ценных качеств и способов поведения.

Во многих исследованиях в качестве основных факторов семейного воспитания выдвигаются:

- эмоциональное отношение, любовь, принятие;
- особенности требований и контроля.

Воспитательная позиция родителей

В подростковом возрасте особое значение приобретает воспитательная позиция родителей — совокупность установок родителей в отношении воспитания детей. Эти установки характеризуют прежде всего самих родителей как субъектов воспитания.

Наиболее важными чертами воспитательной позиции родителей являются адекватность, гибкость и прогностичность.

Адекватность — умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, представлять особенности его личности, характерологических проявлений, способность замечать происходящие в его душевном мире изменения.

Гибкость — способность к изменению воздействий на ребенка по ходу его взросления или в связи с различными изменениями условий жизни семьи. Негибкая родительская позиция характеризуется склонностью к одной и той же модели поведения, нежеланием менять свои взгляды или обсуждать разные точки зрения.

Прогностичность — способность родителей предвосхищать, прогнозировать появление новых психических и личностных качеств детей, в том числе и качеств, обусловленных семейным воспитанием. Непрогностичная модель взаимоотношений с подростком характеризуется склонностью учитывать только особенности сиюминутной ситуации или непосредственные последствия своих поступков и не задумываться над более отдаленными.

Правила, препятствующие употреблению алкоголя и других наркотиков.

Родители ответственны за установление правил поведения для детей, которым они должны следовать, особенно в случае возможного употребления алкоголя или других наркотиков.

Как установить правила поведения и ограничения?

1. Будьте реалистичны при установлении правил, объясните причины их установления, в чем они состоят и какое поведение ожидается. Обсудите последствия нарушений правил: какое будет наказание, как оно будет применяться и сколько времени будет действовать и что будет достигнуто этим наказанием.

2. Будьте последовательны. Сделайте ясным для ребенка, что правило **не употреблять алкоголь и наркотики** остается в силе все время дома, в гостях, на улице, где бы ребенок ни был.

3. Будьте разумны и последовательны. Не добавляйте новых последствий, которые не обсуждались перед тем, когда правило было нарушено. Избегайте нереалистичных угроз типа: "Отец убьет тебя, когда придет...". Вместо этого старайтесь реагировать спокойно и осуществите наказание, которого ожидает получить ребенок за нарушение правила.

4. Положительно подкрепляйте желательное поведение. Хвалите, когда ребенок соблюдает правила, замечайте его хорошее поведение. В этот момент делайте ему что-то приятное.

Занятие 2. Ситуация с употреблением психоактивных веществ

- Причины употребления ПАВ подростками.
- Где ребенок может встретиться с ПАВ, роль компании сверстников.
- Как развивается злоупотребление ПАВ. Зависимость от ПАВ.
- Признаки злоупотребления.
- Краткая информация о наиболее часто употребляемых ПАВ.

Информация о наиболее распространенных наркотических средствах

Наркотик	Признаки опьянения	Признаки регулярного употребления	Вредные последствия употребления
Группа опиатов: героин мор-	Бледность, необычная сонливость, «растяну-	Похудание, резкие перемены настроения вне зависимости от	Способны рекордно быстро вызывать психическую (с 1-3 приема) и физиче-

фин мак метадон кодеин	тая» речь, стремление к уединению в темной комнате, благодушное настроение, «точечный» зрачок, который не реагирует на свет	ситуации, бессонница, обнаружение у ребенка следов от уколов, шприцев, ложек, фольги, ампул, порошков, таблеток от «кашля»; частые недомогания: (появление ломки) <i>беспокойство, гриппоподобное состояние, расширение зрачков, расстройства желудка, потливость, боли</i>	скую зависимость, высок риск передозировки, заражения гепатитами В, С и ВИЧ-инфекцией; снижение иммунитета, воспалительные заболевания вен; поражение печени; нарушение менструального цикла; импотенция
Препараты конопли марихуана гашиш	расширение зрачков, сухость во рту, покраснение лица, губ и склер глаз; подвижность, смешливость, веселость. Речь часто ускоренная, многословная, торопливая и нечеткая, повышенный аппетит. Обычно к концу опьянения появляется выраженная сонливость, вялость	Стойкий запах «пре-лой листвы» от одежды, утрата прежних интересов, заметное снижение энергетика, инициативности	Опасны снижение концентрации и заторможенность, приступы паники и страха и связанное с этими приступами поведение, нередки галлюцинации; зависимость характеризуется появлением вспыльчивости, раздражительности. Относительно «слабое» воздействие марихуаны перестает удовлетворять, часто становятся нужны более сильные наркотики, например – опиаты. Риск для здоровья связан с развитием бронхита, рака легких и бесплодия.
Психостимуляторы амфетамин кокаин	Речевое и двигательное возбуждение, необычный длительный прилив энергии; непродуктивность усилий, видимое отсутствие усталости; снижение аппетита; резкие движения; рас-	Злоупотребление по типу «запоя» сменяется стойкой депрессией, бессонницей, злобностью, агрессивностью, тревогой и подозрительностью. Можно обнаружить следы от уколов и приспособления для инъекций, стеклянные палочки,	Вызывают сильнейшую психическую зависимость, нервное истощение, психозы; как и для опиатов, высок риск передозировки, заражения гепатитами В, С и ВИЧ-инфекцией; снижение иммунитета, воспалительные заболевания вен; поражение печени; нарушение сердечной деятель-

	ширенные зрачки, сухая кожа, очень частый пульс, повышено давление	бумажные трубочки для вдыхания кокаина	ности. В состоянии опьянения повышен риск самоубийства. Зависимые от стимуляторов люди более агрессивны и могут представлять опасность для окружающих
«Клубные» наркотики «экстази»	Речевое и двигательное возбуждение, необычный длительный прилив энергии – способность танцевать «до упаду», отсутствие потребности во сне, обостряется восприятие – появляются зрительные галлюцинации	Состояние прилива энергии сменяется депрессией, что напоминает прием других психостимуляторов.	Наибольшую опасность представляют собой потеря жидкости и перегревание, которые возникают в процессе интоксикации и провоцируют развитие острой сердечной недостаточности; быстро формируется привыкание, появляется депрессия, тревожность, нервное истощение, потеря веса, бессонница; эпизоды галлюцинаций могут повторяться вне приема «экстази»
Галлюциногены ЛСД, грибы, содержащие псилоцибин	Изменение восприятия внешнего мира, нарушения ощущения своего тела, нарушение координации движений, утрата контроля над поведением; расширенные зрачки, сухая кожа, частый пульс, повышено давление.	Чаще встречается эпизодический или периодический прием этих веществ. Длительное неоднократное употребление сопровождается появлением общих косвенных признаков (см. выше)	Интоксикация может спровоцировать развитие психоза, панической реакции, приступов страха. Эти явления, так же как и галлюцинации, могут повториться самопроизвольно без повторного приема галлюциногенов.

Занятие 3. Семейные ценности

Каждая семья имеет определенные ожидания в отношении поведения своих членов. Эти ожидания строятся на основе принципов, стандартов и ценностей. Подростки, считающие употребление алкоголя и других наркотиков неприемлемым для себя, имеют твердые убеждения, основанные на ценностной системе, которая во многом формируется в семье. Семейные ценности дают возможность сформировать навыки сопротивления давлению и помогают придерживаться своих решений.

Цель: формирование осознания ценности семейных отношений.

Ход обсуждения: вам предлагается набор рекомендаций по теме занятия. В группах проанализируйте каждый тезис, обсудите, согласны вы или нет с предложенными вам рекомендациями.

Как сделать ценности вашей семьи ясными для ребенка?

1. Старайтесь открыто говорить о ценностях, о том, почему такие качества, как самостоятельность, честность и ответственность, очень важны и как эти ценности помогают принимать правильные решения.

2. Узнайте, как ваши действия воздействуют на развитие ценностей вашего ребенка. Дети часто копируют поведение своих родителей, однако мы этого не замечаем или не согласны с "копией". Оцените ваше употребление табака, алкоголя, лекарств и даже их передозировку. Рассмотрите, как ваши установки и действия могут формировать выбор вашего ребенка по поводу того, употреблять или не употреблять алкоголь и другие наркотики.

3. Если вы пьете за ужином вино или пиво, это не значит, что необходимо прекратить такую практику. Дети могут понять и принять, что существует разница между тем, что взрослые могут делать открыто, и тем, что допустимо для детей. Не позволяйте детям участвовать в ваших выпивках, покупать спиртные напитки и пробовать их.

4. Поищите противоречия между вашими словами и действиями. Помните, что дети очень тонко и быстро чувствуют, когда родители неискренни или позволяют себе уклониться от своих обязанностей. Просьба своего ребенка сказать, что вас нет дома, так как телефон

звонит в неудобное время, - вы на самом деле обучаете его тому, что вполне допустимо говорить неправду.

5. Убедитесь, что ваш ребенок понимает семейные ценности. Родители иногда ошибочно предполагают, что дети впитывают ценности и их необязательно обсуждать. Вы можете проверить своего ребенка, как он это понимает. Для этого достаточно обсудить простые житейские ситуации типа "Что ты будешь делать, если человек, который стоит перед тобой в очереди, уронит кошелек?" "Как бы ты себя повел, если бы тебе сделали (справедливое, несправедливое) замечание?".

Занятие 4. Коммуникативный тренинг (продолжение занятий в начальной школе) Конфликты

Нарушение коммуникативных процессов

В процессе общения в семье происходят согласование взаимных потребностей, восприятие и интерпретация поведения друг друга, выработка общей позиции и представлений и т.д., и именно особенности общения в семье оказывают значительное влияние на формирование и развитие личности ребенка.

Неэффективная коммуникация, состоящая в противоречивых высказываниях или невербальных проявлениях, рассогласовании вербального и невербального уровня сообщений, ошибках взаимного восприятия членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, наличии множества «закрытых» для обсуждения тем и т.д., приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка.

Коммуникация в семье прежде всего напрямую связана с Я-образом ребенка, для формирования которого он должен интегрировать сообщения, получаемые от каждого родителя в отдельности и от обоих вместе. Я-образ – совокупность чувственных образов (ощущений, восприятий, представлений) и характерных образов своих действий по отношению к самому себе и другим. Если установки самих родителей неотчетливы или противоречат друг другу, информация, получаемая ребенком, окажется бессвязной, что ведет к неполному образу «Я» и заниженной самооценке. Ребенок не может действовать в соответствии с одним из указаний, не послушавшись при этом другого, а поэтому неизменно вызывает родительское неудовольствие.

Часто родители, которые внешне критикуют подростка, на скрытом уровне поддерживают осуждаемое поведение и способствуют его сохранению. Этот феномен может принимать различные фор-

мы: пустые угрозы, откладываемое наказание, равнодушие к симптому, демонстрируемому ребенком, и принятие его, повышенный интерес к симптому ребенка или значительное побочное вознаграждение. В результате сформировавшая в семье с дисфункциональной коммуникацией личность «не обладает средствами для точного самовосприятия и самовыражения, а также для правильной интерпретации поступающих извне сообщений, ...предположения, на которых основываются ее действия, будут ложными, а ее попытки приспособиться к окружающей действительности — беспорядочными и неадекватными» (Вирджиния Сатир).

Усвоенный в родительской семье неясный и противоречивый стиль коммуникации впоследствии воспроизводится человеком при создании собственной семьи.

Конфликты бывают следующие:

1. Разногласия

- Их следует ожидать. Даже в самых лучших отношениях существуют разногласия. Разные взгляды партнеров – это составляющая нормальных отношений.

- Некоторые разногласия на самом деле – не конфликты, а нарушения коммуникации.

- Нарушения коммуникации являются результатом неполного, неясного и неопределенного выражения себя, своего мнения и мыслей. Не стоит строить предположения о том, что партнер по общению уже якобы знает/понимает, а что – нет. Лучше спросить об этом напрямую.

- Ваше сообщение должно встречать ожидаемый ответ. Если ответ отличается от того, который вы ожидали услышать, – проблема в коммуникативном процессе. Она может заключаться в вашем сообщении:

- говорите не то, что на самом деле имеете в виду. Ваше сообщение неполно;
- ваши невербальные реакции не совпадают со сказанным;
- содержатся скрытые сообщения, не разрешенные ранее конфликты и вопросы, возникающие всякий раз, когда вы расстроены. Поэтому некоторые части вашего сообщения могут не относиться к сути дела.

Проблема может быть также связана с вашим партнером. Все вышеперечисленные факторы влияют на его сообщения.

2. Открытые конфликты – споры и ссоры, когда игнорируются правила общения, высказываются самые мелкие претензии, используются ругательства и обидные сравнения, или выбрано неподходящее время или место для разрешения проблемы. Претензии обычно высказываются без обсуждения. Проблемы в результате ссор обычно не решаются.

3. Избегание – скрытые конфликты. Люди избегают открытого разрешения проблем. Признаки скрытого конфликта следующие:

- Вы думаете, что у вас вообще нет конфликтов или разногласий
- Разговоры, которые имеют место между вами, стали казаться скучными и рутинными. Вы не чувствуете взаимосвязей.
- Вы чувствуете, что некоторые темы нельзя затрагивать в разговоре, потому что сразу же начинается конфликт или возникают неприятные последствия.
- Вы чувствуете раздражение по отношению партнеру и не желаете делать что-то для него.

Основные паттерны коммуникативных проблем:

- **«Чтение мыслей»:**

1. Вы считаете, что партнер сам должен знать, чего вы хотите или в чем вы нуждаетесь, без вашего устного заявления.
2. Если вы высказываете вслух ваши потребности, то думаете, что они «не получают внимания».
3. Вы считаете, что сами знаете, что думает или хочет партнер, без его устного заявления.

- Использование ответа **«Да, но...»** Например, «да, но ты не понимаешь, почему я этого не сделал», «да, но все равно ничего не получится». Ответ да-но неосознанно сообщает вашему партнеру, что вы не хотите менять свое мнение, понять противоположную точку зрения или потребности партнера. Вместо ответа да-но лучше попробовать узнать больше о мнении партнера, предложить компромисс и показать ему свое понимание.

- Критика **всей личности партнера**, а не конкретных поступков; **сравнение** с другими не в пользу партнера. Например: «Почему ты все время думаешь только о себе?» «Неужели всегда надо

быть таким глупым?» «Смотри, как поступает твой брат» и т.п. Такие высказывания провоцируют у партнера защитные реакции или агрессию.

- **Неконструктивное предъявление претензий:**

1. Использование вопросов, а не утверждений – «когда ты, наконец...»

2. Использование Ты-конструкций

3. Использование слов-блоков «Ты должен...», «Надо, чтобы...»

- **Недостаток умения слушать.** Недостаточно чуткое слушание партнера является источником следующих неосознанных «посланий» партнеру:

- мне не интересны твои слова и чувства
- твои чувства смешны или глупы
- ты – глупый, раз так чувствуешь
- твои чувства не заслуживают моего внимания и заботы
- мои мысли и чувства более важны, чем твои
- мои мысли и чувства более разумны, чем твои.

Разумеется, эти послания не решат проблему, а, наоборот, усилят раздражение или неприятные чувства у партнера.

Как можно заподозрить недостаток навыков слушания:

- Вы или ваш партнер вынуждены постоянно резюмировать свою позицию, повторять одни и те же слова.

- Перекрестное предъявление жалоб/претензий. В ответ на жалобу вашего партнера вы, в свою очередь, предъявляете претензию.

- Вы часто перебиваете друг друга.

- Вы говорите в ответ на слова партнера – «это глупо/смешно», «ты не должен так чувствовать», «я не считаю, что это так может тебя расстроить».

Правила эффективного общения

- Будьте вежливы с партнером.
- Выражайте одобрение, положительные чувства, когда ваш партнер по общению сообщает что-то хорошее, желательное для вас.

- Делайте что-то приятное для другого.

- Искренне радуйтесь, когда вас оценили, с благодарностью принимайте внимание и оценку окружающих.

- Используйте правила **хорошего слушателя**:
 - Перед тем как ответить, постарайтесь понять, что хотел сказать партнер.
 - Для этого попытайтесь получить обратную связь – «Ты говоришь, что...?» «Я не совсем понял, можешь ли ты мне объяснить ...» «Ты злишься/расстраиваешься из-за меня...?» «Как ты себя чувствуешь...?» «Я не совсем понял, можешь ли ты сказать немного по-другому ...?» «Я не совсем понял, можешь ли ты мне привести пример ...?»
 - Покажите, что вы понимаете чувства вашего партнера. «Я могу понять, как ты себя чувствуешь, учитывая...» «неудивительно, что ты злишься/расстроен в такой ситуации».
 - Говорите то, что думаете, не извиняясь и не оправдываясь.
 - Не обманывайте людей и не уклоняйтесь от разговора.
 - Не описывайте действительности за других и не позволяйте им делать это за себя.

Правила конструктивной критики:

- Выберите правильное время для предъявления претензии.
- Перед этим подчеркните важность этого вопроса для вас.
- Определите для себя цель, зачем вы хотите заявить вашу жалобу партнеру. Спросите себя, какой результат разговора вы хотите получить?
- Максимально четко и ясно изложите партнеру суть проблемы. В данный момент следует обсуждать только одну проблему. Использовать утверждения, а не вопросы, Я-конструкции.
- Попросите изменений в поведении в позитивной манере.
- Будьте готовы к компромиссу.

Умение справляться с конфликтной ситуацией включает:

- Найти соответствующую позу, выражение лица, интонацию.
- Искать золотую середину, общие интересы, то, что объединяет, стремиться договориться, избегать установки на то, что кто-то обязательно должен проиграть.
- Вести дискуссию спокойно и контролировать ее ход.
- Придерживаться своего мнения.
- Готовность поступиться мелочами.

Конструктивное реагирование на критику:

Следует:

- Согласиться со справедливой критикой в свой адрес.
- Извиниться за допущенные промахи. Достаточно просто сказать: «Извини!».
- Как можно быстрее завершить дискуссию на тему совершенного проступка. Предложить выход из положения и, по возможности, поскорее осуществить задуманное.
- В случае несправедливой критики не падать духом. Следует простить партнеру его выпады.

Все вышеописанные коммуникативные навыки отрабатываются в группе родителей в ходе выполнения практических упражнений и ролевых игр.

Занятие 5. Навыки проблемно-разрешающего поведения (тренинг)

Проблемные и стрессовые ситуации подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа:

1. Заключение о ситуации как о приятной, неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того, как оценивается ситуация, зависят эмоции (положительные, отрицательные и поведение человека).

2. Рассмотрение альтернатив преодоления ситуации. Ответ на вопрос "Что делать?" зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?

3. Повторное рассмотрение события и продолжение размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии.

Процесс решения проблемы

Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций происходит в рамках трёх основных стратегий:

- разрешение проблем,
- поиск социальной поддержки,
- избегание.

Этапы разрешения проблем:

1. Ориентация в проблеме. Предполагает следующие этапы:

- Точное узнавание, что проблема возникла (проблема есть).
- Понимание того, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление.

- Выработка веры в то, что существуют эффективные способы разрешения проблемы.

- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение или вызов личности.

2. Определение, оценка и формулирование проблемы. Предполагает следующие этапы:

- Поиск всей доступной информации о проблеме.

- Отделение информации, относящейся к делу, от информации субъективной, непроверенной, к делу не относящейся, преждевременных оценок, ожиданий, интерпретаций, выводов.

- Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели.

- Постановка реалистичной цели с описанием деталей желательного исхода.

3. "Мозговой штурм" - генерация альтернатив.

4. Принятие решения. Цель этого шага - развить имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них. Эффективными являются решения, которые полностью разрешают ситуацию и увеличивают положительные последствия.

5. Выполнение решения и проверка. Процедура выполнения решения и проверки включает четыре этапа:

- эффективное выполнение решения;
- изучение последствий разрешения;
- оценка эффективности разрешения;
- самоподкрепление (самопоощрение).

УПРАЖНЕНИЕ. Используя приобретенные навыки разрешения конфликтов и проблем, разберите следующие проблемные ситуации. Определите тактику своего поведения.

- Вы запрещаете своему ребенку курить, но он/она продолжает это делать.

- Ваш сын или дочь дружит с дочерью соседа. Вдруг вы узнаете, что эта девочка употребляет наркотики.

- Ваш сын/дочь организовывает дома вечеринку. Вы договариваетесь с ним, что алкоголь употребляться не будет. После вечеринки, когда все ушли, вы обнаружили пустые бутылки из-под пива.
- Ваш сын или дочь приходит домой в состоянии алкогольного опьянения.
- Вы узнали, что в компании подростков, которую постоянно посещает ваш ребенок, употребляют наркотики.
- Вы начинаете разговаривать с вашим ребенком о наркотиках. Вы отмечаете опасность этого. Вдруг оказывается, что ваш ребенок уже много об этом знает и не разделяет вашу точку зрения.
- Ваш сын или дочь говорят, что намного хуже употреблять алкоголь или снотворное, транквилизаторы, чем наркотики.
- Ваш сын или дочь приходит домой с вечеринки в очень хорошем настроении, и все подряд вызывает у него/нее смех. Вы слышали, что это может быть одним из признаков употребления наркотиков.

3. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди старшеклассников

Перед человеком, вступающим во взрослую жизнь, стоят важные задачи: разобраться в своих склонностях и интересах; выработать свою индивидуальную личную позицию в отношении мира, себя, своего настоящего и будущего; построить избирательно перспективную значимую этой деятельности.

В юношеском возрасте молодой человек напрямую сталкивается с необходимостью проявления собственной активности в разрешении различного рода жизненных ситуаций. Исключительно важным является то, что для юношеского возраста характерна целеустремленная самосозидающая деятельность, а задача образовательных учреждений – оказание помощи учащимся в стабилизации мотивации, укреплении личностной позиции на основе сущностно ценного для молодого человека процесса самоопределения.

I. Организация работы со старшеклассниками

Цель: закрепление антинаркотических установок и стабилизация важнейших социальных качеств человека.

Задачи:

- организация субъектного включения старшеклассников в профилактический процесс на основе рефлексии и анализа результатов собственной деятельности в данном процессе;
- развитие у молодого человека социальной активности и инициативности;
- формирование ценностной сферы старшеклассников.

Ожидаемые результаты:

- Субъектное включение старшеклассников в профилактический процесс;
- демонстрация социальной активности;
- развитость ценностной сферы личности, умения отстаивать свои убеждения.

Методы работы – лекция, рефлексия, дискуссия, групповое взаимодействие, ролевое моделирование, проигрывание и анализ ситуаций.

План и содержание занятий:

ЗАНЯТИЕ 1. Наркотики и человек

Цель: закрепить у учащихся представление о характере действия наркотиков.

Основные понятия: виды наркотиков и характер их воздействия на психику человека; состояние «полета» и состояние после этого — состояние «падения»; наркомания и токсикомания.

Материал для учителя: В истории человечества известно несколько целей использования наркотических веществ. Во-первых, использовали их в медицине с целью обезболивания, в том числе наркоза во время операции, во-вторых, - в культовых целях религии (введение человека в состояние экстаза), в-третьих, - веществ для достижения удовольствия.

Понятие «**гедонизм**» — этическое учение, которое целью жизни и высшим благом признает наслаждение.

В Каирском музее находится мумия малолетней принцессы, жившей в XIV в. до н.э. Во рту у нее были обнаружены остатки опиума. Вполне возможно, что она умерла от его передозировки. Но то-

гда не было известно, что опиум может вызывать пристрастие, и «маковые соски» без колебаний рекомендовали как успокоительное средство даже для маленьких детей.

Первые упоминания о применении опиума в медицине были обнаружены в греческих источниках VII в. до н.э. В России эта практика продолжалась до 30-х гг. XX века. Кроме того, он использовался в быту: настойку опия можно было купить в наших аптеках без рецепта почти до 60-х годов.

Потребление наркотических веществ с тем, чтобы вызвать у человека необычные ощущения и переживания, изначально связано с культовыми целями. Но, обнаружив стимулирующие свойства некоторых наркотических веществ и расслабляющее действие других, какая-то часть людей стала использовать их исключительно для того, чтобы вызывать у себя такие же ощущения и переживания.

В настоящее время наиболее широко распространены способы потребления наркотических веществ в медицинских целях и для того, чтобы ввести себя в состояние приятного одурманивания. Первое называется «законный оборот наркотиков», второе — «незаконный оборот наркотиков».

Наркогенным (то есть опьяняющим, одурманивающим) действием обладают разнообразные по химическому строению вещества, найденные в природе или полученные искусственным путем. В зависимости от особенностей своего строения они влияют на различные отделы центральной нервной системы, вызывая привлекательные для человека психические состояния. Такие состояния достигаются главным образом за счет способности одурманивающих веществ усиливать субъективно «положительное» и тормозить субъективно «отрицательное» в психике.

Важно знать, что все вызывающие опьянение (одурманивание) вещества делятся на две большие группы. Первая группа — те вещества, употребление которых без медицинского назначения запрещено законом. Это и есть **наркотики**, а пристрастие к ним — **наркомания**. Вторая группа — те вещества, которые хотя и способны вызвать одурманивание, но которые невозможно запретить (к примеру, некоторые средства бытовой химии). Их называют токсическими (а также наркотоксическими) веществами. Пристрастие к ним называется не наркомания, а **токсикомания**, но, с точки зрения основных представлений об одурманивании, — это одно и то же: и эй-

фория, и абстиненция («ломка»), и психическая зависимость, и болезненное пристрастие.

Наркотические (и наркотоксические) вещества способны также вызывать особые состояния сознания, нередко опасные для жизни. При этом сохраняется восприятие собственного психического состояния, но отключается контакт с внутренними органами, что создает иллюзию невесомости, бестелесности, «парения» над временем и пространством.

При введении, например, первитина искажается восприятие происходящего, изменяется чувство времени, нарушается ощущение соразмерности затрачиваемых физических усилий: нагрузка не замечается или воспринимается как небольшая. И человек совершает необычайно большую и тяжелую работу с неблагоприятными для своего организма последствиями, так как это ведет к истощению нервной системы и к физическому изнеможению. Когда мы слышим, что кто-то танцевал модный танец на спор в течение многих часов, следует понимать: это возможно лишь под влиянием наркотиков стимулирующего действия (первитин, «экстази» и др.).

Употребление ЛСД создает иллюзию «парения духа»; некоторые предметы воспринимаются как одушевленные. Лица живых людей и лица на портретах постоянно меняют выражение, становятся то уродливыми, то смешными или очень красивыми, подмигивают, улыбаются. Собственное тело, в частности, руки, становятся рельефными и какими-то чужими и т. д.

Действие наркотика кетамина вызывает ощущение полета в космос без космического корабля и скафандра. Индивид себя не контролирует, танцует что-то наподобие шаманских танцев или кувыркается, поет песни на неизвестном языке. Боли он не ощущает. Но нередко возникают мысли, которые повергают его в уныние и вызывают чувство страха.

По мере возрастания наркотического «стажа» степень приятного эффекта наркотика снижается, а интенсивность «ломки» (абстиненции) возрастает. Наркоман вновь принимает наркотик, чтобы предотвратить «ломку». Напомним ее проявления: настроение портится, возникает раздражительность, все вокруг начинает «бесить», болит все тело, человек буквально не может найти себе места. Это вполне можно сравнить с «падением».

Заключение. Можно привести отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий»: при впрыскивании «почти мгновенно наступает состояние спокойствия, тотчас переходящее в восторг и блаженство». Но потом «все исчезает бесследно, как не было. Наступает боль, ужас, тьма. Весна гремит, черные птицы перелетают с обнаженных ветвей на ветви, а вдали лес щетиной, ломаной и черной, тянется к нему...».

ЗАНЯТИЕ 2. Наркомания и закон. (Рекомендуется проводить с привлечением специалистов: юристов либо работников МВД)

Цель: ознакомить учащихся со статьями Уголовного кодекса РФ, касающимися употребления наркотиков и их распространения.

Статьи из Уголовного кодекса РФ (01.01.97)

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

1. Незаконное приобретение или хранение без сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказывается лишением свободы до 3-х лет.

2. Незаконное приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ – наказываются лишением свободы от 3-х до 7-ми лет с конфискацией имущества или без таковой.

3. Деяния, предусмотренные частью 2-й настоящей статьи, совершенные: а) по предварительному сговору группой лиц; б) неоднократно; в) в крупном размере – от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой.

4. То же самое, что в частях 2 и 3, но в особо крупном размере или организованной группой лиц – лишение свободы на срок от 7 до 15 лет с конфискацией имущества.

5. Часть 5-я этой статьи касается тех служащих, которые нарушают правила работы с наркотическими или психотропными препаратами и предусматривает штраф или лишение свободы до 3-х лет.

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

1. Хищение либо вымогательство наркотических средств либо психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок от 3-х до 7-ми лет.

2. Те же деяния, совершенные: а) по предварительному сговору группой лиц; б) неоднократно; в) лицом с использованием своего служебного положения; г) с применением насилия, не опасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия – лишением свободы от 6 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой.

3. Деяния, предусмотренные частями 1-й и 2-й ст. 229, если они совершены: а) организованной группой; б) в особо крупном размере; в) с применением насилия, опасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия; г) лицом, 2 или более раз судимым за хищение либо вымогательство – от 8-ми до 15-ти лет с конфискацией имущества.

Ст. 230: Склонение к употреблению наркотических средств либо психотропных веществ.

1. Склонение к потреблению наркотических средств либо психотропных веществ наказывается ограничением свободы до 3-х лет, либо арестом на срок до 6-ти месяцев, либо лишением свободы от 2-х до 5-ти лет.

2. То же, совершенное: а) группой по сговору; б) неоднократно; в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух и более лиц; г) с применением насилия или угрозой его применения – лишение свободы от 3-х до 8-ми лет.

3. Действия, предусмотренные частями 1-й и 2-й настоящей статьи, если они по неосторожности повлекли за собой смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия – лишение свободы от 6-ти до 12-ти лет.

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

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, наказывается штрафом в размере от 500 до 700 МРОТ, или в размере заработной платы осужденного за период от 5 до 7 месяцев, или лишением свободы до 2-х лет.

2. Те же деяния, совершенные: а) группой лиц; б) неоднократно; в) в крупном размере – от 3-х до 8-ми лет.

Ст. 232: Организация либо содержание притона для потребления наркотических средств или психотропных веществ.

1. Организация либо содержание притона для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы до 4-х лет.

2. То же, совершенное организованной группой, – от 3-х до 7-ми лет.

ЗАНЯТИЕ 3. Твое место в профилактике наркомании.

Цель: закрепление антинаркотических установок, формирование активной позиции учащихся.

Ход занятия: обсуждение приведенных ниже ситуаций сначала в микрогруппах, затем в ходе общегрупповой дискуссии.

1. В ходе организации дискуссии по проблеме употребления наркотиков в молодежной среде среди участников выделилась группа ребят, отстаивающих позицию, что легкие наркотики (анаша) не вызывают зависимости, не оказывают губительного влияния на организм и вообще не так вредны, как это пытаются представить взрослые.

Как вы поведете себя в данной ситуации?

2. В вашем учебном заведении появился учащийся, имеющий опыт употребления наркотиков. Подросток прошел курс лечения, состоит на учете в наркологическом диспансере. Молодой человек имеет сформировавшуюся установку на отказ от употребления ПАВ в дальнейшем.

Что вы знаете о социальной реабилитации бывших наркоманов?

Наметьте план помощи товарищу.

3. При проведении опроса учащихся вашего учебного заведения было выявлено, что треть опрошенных имеют опыт употребления наркотических веществ. Среди них имеются ребята, систематически курящие травку.

Проводятся ли подобные опросы в вашем учебном заведении?

Что надо сделать для изменения данной ситуации?

4. Вы узнали, что около вашего учебного заведения появился человек, предлагающий подросткам наркотики. Этого мужчину виде-

ли дважды во дворе здания, где он разговаривал с учащимися, одна из девушек рассказала подругам, что он предлагал ей попробовать «кайф» совершенно бесплатно.

Каковы ваши первоочередные действия в данной ситуации?

5. К вам обратились представители некоей молодежной общественной организации с инициативой проведения на базе вашего учебного заведения широкомасштабной акции «Спасибо, нет!», посвященной отказу от наркотиков.

Оцените важность контактов с различными общественными и политическими движениями в рамках реализации профилактических программ.

Наметьте пути взаимодействия актива учащихся с представителями общественной организации в рамках проведения акции.

6. Не секрет, что в молодежной среде курение и употребление алкогольных напитков считаются нормой. Зачастую ситуация складывается так, что некурящие и не употребляющие алкоголь молодые люди считаются несовременными и бывают отвергнуты группой.

Как можно изменить данную ситуацию?

Какое участие могли бы вы принять в работе по ее изменению?

ЗАНЯТИЕ 4. Нужно ли говорить детям о наркотиках?

Цель: закрепление умения отстаивать свою точку зрения.

Ход занятия: дискуссия по типу «За – Против».

Памятка

Обсуждение вопросов за и против

1. Напишите на бумаге ряд аргументов за высказанное положение, затем на другом листе – ряд аргументов против.

2. Образуются группы по принципу, кто каких аргументов нашел больше: за или против.

3. Работа в группах:

- собираются все аргументы в пользу занятой позиции,
- определяется их важность,
- аргументы распределяются по членам группы, которые будут их представлять,
- аргументы приводятся в определенную последовательность, определяется стратегия дискуссии.

4. Дискуссия проходит по принципу: один аргумент «за» – один «против».

ЗАНЯТИЕ 5. Игра «Рыцарский турнир» (вариант известной методики «Кто Я?»)

Цель игры: закрепление навыков самоанализа.

Функции игры:

- возможность лаконичного изложения своих жизненных взглядов,
- способ заставить человека задуматься о себе,
- выработка умений работать индивидуально и в группе,
- тренировка умений понимать других людей.

Ход игры:

Давайте сегодня немного пофантазируем. Вообразим, что мы с вами на машине времени попали в средневековье и приглашены принять участие в рыцарском турнире. (Звучит торжественная музыка).

Итак, средневековый королевский замок, рыцари со всего света подъезжают на своих великолепных конях. Все они облачены в сияющие золотом доспехи, все они держат в руках щиты с изображением гербов, подтверждающих их благородное происхождение.

Что же это за гербы? Настоящим дворянам было значительно легче – их гербы создавались поколениями предков, а вот вам сейчас всего за 30 минут необходимо изобразить свой герб.

Ваш герб должен быть разделен на две части: в левой вы отображаете свое главное достижение в жизни, в правой – свою главную цель, посередине должен расположиться символ того, как вы себя воспринимаете.

Приступаем к работе! (Звучит спокойная медитативная музыка).

А теперь, благородные рыцари, я прошу вас встать в круг и представить нам свои гербы. Расскажите, что на них изображено, почему вы выбрали для себя именно этот символ.

Господа, внимательно посмотрите на своих соперников. Может, среди них нашлись ваши союзники? Перед решающим боем всегда неплохо заручиться поддержкой единомышленников. Я предлагаю вам объединиться в рыцарские кланы. В каждом клане должны собратиться единомышленники, то есть те, чьи взгляды на жизнь совпадают. Вы все внимательно слушали друг друга, рассмотрели гербы своих товарищей. А теперь, пожалуйста, подойдите к тому человеку, чей герб в наибольшей степени схож с вашим. (Поскольку выборы не

всегда взаимны, то могут образоваться не только пары, но и более многочисленные группы).

А теперь, благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно показалось вам похожим и близким в ваших гербах, что из этого является наиболее важным. Через 15 минут вы должны будете сформулировать девиз своего клана и представить его остальным. (Звучит спокойная музыка).

А теперь (туш, барабанная дробь) мы приветствуем первый рыцарский клан... следует представление девизов, обсуждение.

Рефлексия: Подводя итоги нашей сегодняшней игры, давайте подумаем, почему один из кланов оказался наиболее могущественным (наибольшее количество участников)? Что вам понравилось в сегодняшней игре, а что заставило пережить неприятные мгновения?

Игра «День рождения».

Цель игры: формирование умения понимать друг друга, заботиться о благе товарища.

Ход игры:

Звучит песня Шаинского «День рождения».

Давайте представим, что сегодня у каждого из вас большой праздник – день рождения. Такой день всегда важен. В этот день принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые помогут человеку измениться.

Сделать хороший подарок очень непросто, но сегодня мы не будем бегать по магазинам, вы ничем не ограничены в выборе подарка. Дарить можно все что угодно: от виллы на Канарах до вечной жизни.

В данную минуту именинником является ... (называется имя сидящего первым). Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой у него жизненный опыт, какие заветные желания, что он ценит больше всего на свете, кого любит. Попробуйте понять, что же ему больше всего нужно, чтобы стать лучше, удачливее, чтобы изменить свою жизнь.

Уважаемые гости, прошу вас дарить свои подарки, при этом объясните, почему вы выбрали именно это, зачем, по вашему мнению, это необходимо имениннику; подарок сопровождайте пожеланиями.

В качестве рефлексии: (Когда каждый из группы побывает в роли именинника) теперь, пожалуйста, вспомните все, что вам пода-

рили ваши товарищи, и скажите, понравились ли вам их подарки? Какой подарок было приятнее всего получить и почему? От какого подарка хотелось отказаться и почему?

ЗАНЯТИЕ 6. Дискуссия «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Цель: актуализация полученных в ходе профилактической работы социальных знаний, развитие умения дискутировать, отстаивать свою точку зрения, закрепление навыков толерантного взаимодействия.

Ход дискуссии.

Участники делятся на две малые группы, и педагог предлагает им поучаствовать в соревновании: Чья команда назовет больше хороших поступков?

Далее команды, предварительно посоветовавшись в течение 10 минут, по очереди дают свои ответы. Через какое-то время однозначные ответы иссякают и появляются версии, которые можно истолковать двояко. В случае соревнования опровергать данный ответ начнет команда противников, и педагогу не придется призывать участников к обсуждению – дискуссия возникнет сама собой.

В ходе дискуссии педагог занимает позицию фасилитатора, направляя обсуждение в позитивное русло, учит спорить, доказывать свою точку зрения.

Типичное поведение учащихся, от которого нужно отучить:

- боязнь выделиться,
- ожидание, что инициатива всегда исходит от педагога,
- ожидание заранее определенного содержания,
- не искать общения с педагогом,
- опасение показаться некомпетентным.

Необходимое поведение учащихся, которому надо научить:

- развивать любопытство, любознательность,
- занимать активную позицию при обсуждении,
- уметь нести ответственность за свои высказывания,
- не стесняться задавать вопросы,
- уметь критично относиться к собственным высказываниям.

Подобным образом проводятся дискуссии и на другие значимые темы: «Свобода и несвобода», «Я и общество», «Преступление и наказание», «Что главное в жизни?» и т.д.

ЗАНЯТИЕ 7. Мини – сочинения

Цель: заставить учащихся задуматься над будущим, оценить свои перспективы, проанализировать ценностные установки.

Ход занятия: старшеклассникам предлагается написать небольшое сочинение на тему: «Я через десять лет», в котором ребята могут пометать о том, что будет с ними в будущем.

Обсуждение сочинений проводится в индивидуальных беседах с учащимися.

ЗАНЯТИЕ 8. Упражнение «Мои ценности»

Цель: осознание учащимися личностных ценностей, умение выстроить их иерархию.

Ход занятия:

Давайте с вами представим, что наша школа - древний замок. А во всех замках обязательно есть тайные сокровищницы, в которых хранится все самое ценное, что есть у их обитателей, то, что передается из поколения в поколение, то, что составляет основное богатство рода.

Вот перед вами три сундука, в них мы и будем хранить наше богатство. Но поскольку залежей золота и драгоценных камней на территории нашей школы нет, хранить здесь мы будем то, что дорого каждому из нас. Для кого-то это может быть магнитофон или плеер, для кого-то дружба с верным товарищем, для кого-то мамина любовь, для кого-то верность подруги.

Запишите на трех карточках три самые большие ценности вашей жизни.

Теперь подумайте, какая из этих ценностей для вас важнее всего, опустите эту карточку в самый большой сундук. В сундучок поменьше опустите карточку, на которой вы написали вторую по значимости ценность, в самый маленький – третью карточку.

Ну а теперь давайте посмотрим, насколько мы богаты, что мы оставим в наследство будущим поколениям (общее обсуждение «сокровищ», оказавшихся в сундуках).

Знаете, ребята, мне кажется, что, несмотря на отсутствие золота и бриллиантов, мы с вами действительно богатые люди, ведь мы

можем передать нашим потомкам доброту, справедливость и дружбу, пусть эти ценности и станут нашими настоящими сокровищами.

Рефлексия:

- Что сегодня вам понравилось больше всего?
- Что не понравилось?
- Что заставило задуматься?
- Что вызвало улыбку?
- О чем было трудно говорить?

ЗАНЯТИЕ 9. Упражнение «Страшный суд» (модернизированная методика И.В. Вачкова).

Цель: научить анализировать качества других, давать им оценку.

Ход занятия:

Среди участников группы выбирается «Ангел», «Черт» и «Справедливый судья». Цель «Ангела» – обеспечить населением Рай, «Черта» – Ад, «Справедливого судьи» - решить, чьи аргументы сильнее. После того, как оставшиеся участники распределены по «Тому Свету», роли меняются.

Рефлексия:

- Что в сегодняшнем занятии вам понравилось?
- Что не понравилось?
- Легко ли быть «Судьей», «Ангелом», «Чертом»?
- Что вы чувствовали, отправляясь в Ад, в Рай?

ЗАНЯТИЕ 10. Упражнение «Самый – самый».

Цель: эмоциональный подъем, выявление лучших качеств друг друга.

Ход занятия:

Ребята, к нам пришла посылка, на ней написано «Самому веселому», кому же мы ее передадим? Ответ, передача посылки. Воспитанник ее разворачивает и обнаруживает надпись «Передать самому скромному», передает ее тому участнику группы, который, по его мнению, достоин этого звания, и так далее (самому общительному, доброму, справедливому, талантливому, умному...). Когда развернута последняя обертка, обнаруживается открытка с пожеланиями хорошего настроения на весь день.

Рефлексия:

- Какое у вас настроение?
- Приятно ли вам было получить звание Самого- самого?

- Согласны ли вы с присвоенным вам званием?

Упражнение «Самореклама».

Цель: научить находить лучшие качества в себе, сформировать позитивную самооценку.

Ход занятия:

Участникам предлагается в течение 10 минут написать рекламное объявление в газету. Это может быть объявление о поиске работы, спутницы жизни, о предоставлении услуг и т.п. Напоминаем, что объявление имеет целью привлечь людей, поэтому писать в нем надо о своих достоинствах, отражающих ваши преимущества перед другими соискателями внимания читателей.

Затем объявления зачитываются и обсуждаются.

II. Организация работы с родителями старшеклассников

Цель: развитие толерантных взаимоотношений родителей с детьми, создание атмосферы сотрудничества и взаимопонимания.

Задачи:

- консультирование родителей по вопросам помощи старшеклассникам в процессе самоопределения;
- формирование отношений взаимной поддержки и взаимопомощи;
- осознание необходимости поддержки социальных инициатив молодых людей.

Ожидаемые результаты:

- повышение информированности родителей по вопросам помощи старшеклассникам в процессе их самоопределения;
- повышение уровня взаимопонимания между родителями и учащимися;
- поддержка родителями социальных инициатив старшеклассников.

На этапе организации работы с родителями старшеклассников, помимо традиционных форм – родительских собраний, лекториев, встреч со специалистами, мы предлагаем использовать такую форму семейного консультирования, как тренинг.

Тренинг – это форма работы специалиста с различными группами клиентов, которая имеет конкретную направленность. В данном случае – это повышение уровня взаимопонимания между родителями и старшеклассниками. Тренинг можно рассматривать как активный метод изменения поведения человека, его личности, сложившихся взаимоотношений с ближайшим окружением, и установок, эти взаимоотношения определяющих. Значимые результаты, которые обычно достигаются благодаря использованию тренинговой формы работы специалиста с клиентами, обеспечиваются тем, что происходящие в человеке изменения, полученные новые знания, сформированные умения и навыки есть результат собственной деятельности, осмысления и осознания имеющихся проблем и их влияния на общий процесс жизнедеятельности. В ходе тренинга не даются готовые рецепты, а запускается определенный самодвижущийся механизм, который позволяет человеку самому найти выход из проблемных ситуаций, найти верное и приемлемое решение сложных жизненных вопросов.

Предлагаемая программа тренинга – это лишь некоторые ориентиры, сам ход тренинга зависит от особенностей личности самого ведущего и той группы, с которой он работает. Работая с семьями старшеклассников, главный акцент следует делать на повышение активности участников тренинга, на задания, способствующие взаимодействию детей и родителей в решении актуальных для них проблем.

Тренинг как форма семейного консультирования с целью повышения уровня взаимопонимания между родителями и учащимися включает в себя следующие компоненты:

- информационный;
- корректирующий;
- профилактический;
- формирующий.

Информационный компонент обеспечивает систему знаний членов семьи по проблеме употребления ПАВ, сущности данного явления и основных путей детско-родительского взаимодействия в решении данных проблем.

Корректирующий компонент представляет собой коррекцию сложившихся установок у членов семьи, определяющих интолерантный характер их взаимоотношений и стиль поведения.

Профилактический компонент обеспечивает предупреждение разногласий между родителями и старшеклассниками по проблеме употребления ПАВ.

Формирующий компонент – это формирование умений и навыков толерантных взаимоотношений в семье и с ближайшим окружением, формирование рефлексивной позиции каждого из ее членов, то есть умения объективно оценивать себя как личность, свое поведение, действия и поступки других членов семьи, принятие каждого члена семьи таким, какой он есть, уважение к имеющимся у него интересам и увлечениям.

Процедуре тренинга предшествует организационный этап, который включает в себя:

- ориентацию членов семьи в специфике тренинга как формы семейного консультирования;
- первичную диагностику ожиданий членов семьи от тренинга.

В ходе организационного этапа необходимо выяснить желание каждого участника тренинга и вопрос о том, является ли добровольным приход каждого из них к специалисту. В случае отрицательных ответов необходима индивидуальная работа с теми членами семьи, которые высказывают недоверие, сомнение, нежелание участвовать в тренинге. Когда согласие всех членов семьи получено (в противном случае групповой семейный тренинг не является целесообразным), их необходимо познакомить с правилами поведения в ходе работы:

- *Сознательность и активность* – это правило предусматривает сознательное отношение к тренинговым занятиям и активность в их ходе.
- *Постоянство участия в работе*, предполагающее обязательное участие всех членов семьи без пропусков.
- *Откровенность и искренность* – это правило ориентирует участников тренинга занимать свою собственную позицию, быть самим собой, быть искренним, не бояться огласить свое мнение и дать оценку мнениям и действиям других членов семьи.
- *Свобода принятия решений*. Тот участник тренинга, который не хочет отвечать на поставленные вопросы, выразить свое мнение по той или иной проблеме, принимать решения по тому или ино-

му вопросу или осуществлять другие действия, имеет право исключить себя из данного конкретного вида работы.

- «Здесь и теперь» – это правило предполагает обсуждение только тех событий, которые происходят во время тренинга, анализ возможностей их влияния на жизнь семьи в будущем по принципу: «если..., то...», а также рефлексию происходящего на занятии.

Данные правила очень простые и легко запоминаются.

Методические средства, которые можно использовать в тренинге:

Групповая дискуссия – это способ организации взаимодействия участников тренинга, который позволяет сопоставлять противоположные позиции, видеть проблему с разных сторон, уточнять различные варианты предлагаемых решений, выбирать альтернативные варианты выхода из различных ситуаций.

Для активизации участников групповой дискуссии можно использовать приемы типа: высказывания по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки), метод эстафеты, когда каждый член семьи передает слово тому, кому он хочет, высказывания по желанию, от старших поколений к младшим и наоборот, высказывания за определенный промежуток времени.

Анализ актуальных для семьи событий – подбор событий, которые являются актуальными для данной конкретной семьи, включение членов семьи в эти события и анализ складывающихся взаимоотношений.

Исследование ситуаций (case study) – могут проигрываться реальные или фантастические, желаемые, возможные, происходившие с членами семьи и осуществляться их анализ.

Оценка эмоционального состояния по фотографии – участникам тренинга предлагаются фотографии с различными сюжетами, на которых люди находятся в различных эмоциональных состояниях, предлагается дать им оценку и сопоставить свое мнение с мнением других участников.

Диалог участников – диалог между отдельными участниками тренинга, который позволяет выделить, рассмотреть и обсудить противоположные мнения, суждения, оценить различные позиции и отстоять свою на основе понимания возможного существования противоположности в этих позициях и их критическое принятие.

Мини-игры по правилам и без правил. Использование игры в тренинге позволяет участникам расширить свой кругозор, приобрести опыт толерантного взаимодействия в ходе решения различных проблемных ситуаций и совместной деятельности.

Игры могут быть по правилам. Правила вносят определенные ограничения в возможные решения участников и их действия, что обеспечивает формирование умений руководствоваться сложившимися в обществе социально-нравственными нормами.

Игры без правил обеспечивают определенную свободу участников и формируют прогностические умения, поскольку человек учится прогнозировать последствия своих действий и поступков, принятых решений. Раз нет каких-то границ, то, естественно, повышается ответственность за возможные последствия.

Музыкотерапия используется для снятия напряжения и усталости у участников. Использование музыки может быть в любом виде: прослушивание в записи, игра на музыкальных инструментах, исполнение любимых мелодий самими участниками.

Первая встреча обеспечивает реализацию информационного компонента тренинга и может быть проведена в виде занятия, включающего следующие этапы:

- прослушивание истории человека, употребляющего наркотики:

«Лене (16 лет) очень хотелось побыстрее стать взрослой и все в жизни попробовать. Друзья говорили ей, что наркотики - это модно и совсем неопасно, что все они уже не раз их пробовали. И она попробовала наркотик.

Ощущения, испытанные при этом, показались ей сказочными: мир стал совсем другим, все вокруг казалось цветным и ярким, окружающие люди стали самыми любимыми и родными, было весело и легко.

Постепенно у нее все чаще возникало желание испытать эти ощущения вновь. Вскоре она уже не могла жить без наркотика – вне «кайфа» мир был унылым и серым, окружающие раздражали.

Родители боролись за Лену как могли, помещали в лучшие клиники, где ее выводили из состояния ломки. Почувствовав себя лучше, она думала, что на этом все закончилось. Но она попадала в клинику вновь и вновь».

- ответы членов семьи на следующие вопросы ведущего:

- Касается ли описанная проблема вашей семьи?
- Что бы вы предприняли, если бы оказались в такой ситуации?
- Что, по вашему мнению, могло предотвратить беду?
 - анализ и оценка полученных вариантов ответов;
 - обсуждение роли семьи в предупреждении вовлечения молодого человека в процесс употребления ПАВ;
 - анализ и оценка полученных высказываний;
 - рефлексия «здесь и теперь»: что нового для себя вы сегодня узнали, над чем задумались, что бы хотели сказать другим членам семьи и ведущему, что понравилось, что нет.

Вторая встреча. Ее можно назвать «Вместе мы сильнее»

Цель встречи: сформировать у каждого члена семьи понятие взаимопомощи и дать обоснованное представление об основных характеристиках взаимодействия.

Ведущий на большом листе ватмана записывает ответы каждого из членов семьи на вопрос: что такое взаимодействие?

Следующий этап работы – ведущий просит привести примеры взаимодействия членов семьи и примеры, когда такого взаимодействия не было. В ходе дальнейшей работы обсуждаются полученные ответы, формируется понятие, которое принимается всеми членами семьи, и определяются основные характеристики взаимодействия.

В конце встречи проводится рефлексия «здесь и теперь»: что нового вы для себя узнали, что бы хотели добавить к тому, что было сказано, что бы хотели кому-то конкретно сказать, что понравилось, что нет.

Встреча третья.

Целью встречи является диагностика сложившихся в семье взаимоотношений и их коррекция.

Для этой цели может быть использовано проигрывание членами семьи различных ситуаций, но обязательным условием является представление ситуаций в различных ролях. Можно взять следующие ситуации:

- совместный ужин,
- приход ребенка из школы,
- невыполнение требований старших,
- поздний звонок различным членам семьи,
- день рождения членов семьи (по выбору или каждого),

- утро в семье и т.д.

Проигранные ситуации обсуждаются в форме дискуссии.

Следующим этапом встречи может быть комплекс психокоррекционных упражнений, направленных на коррекцию выявленных интолерантных характеристик в семейных взаимоотношениях.

В конце встречи происходит подведение итогов и рефлексия.

Встреча четвертая. Ее цель - формирование толерантных взаимоотношений между членами семьи.

Встреча может быть построена ведущим с использованием комплекса игр по правилам и без правил. Для того, чтобы участники тренинга вошли в игру, можно начать с игр абстрактных, оторванных от реальности (к примеру, «Космическое путешествие», когда семья оказалась в космосе и на ее пути встают различные препятствия, или игра «Машина времени», сущность которой заключается в том, что у одного из членов семьи оказалась машина времени: в какую историческую эпоху он перенесет свою семью, как все ее члены будут адаптироваться в новом для них времени?)

Затем можно использовать игры с реальными сюжетами, например «На ошибках учатся», в ходе которой один из членов семьи допускает ошибку, вся семья ищет выход в сложившейся ситуации, помогая друг другу. Можно также разработать сценарий игры «Строим дом», когда члены семьи будут проигрывать ситуации, связанные с выполнением совместной деятельности при строительстве дома. Можно взять сюжет «Делаем ремонт», «Наша дача» и т.д. Вводить в игру правила или нет – это задача, которую решает ведущий, но обязательно использование как игр с правилами, так и без них.

В конце встречи проводится рефлексия «здесь и теперь», в ходе которой участники тренинга обмениваются своими впечатлениями, дают ответы на следующие вопросы:

- Над чем я задумался в ходе игры?

- какая игра мне понравилась больше всего и почему?

- если в реальной жизни я столкнусь с такой же ситуацией (привести пример), то я ...

- Что сегодня понравилось, что не понравилось и почему?

Встреча пятая, «Вместе против наркотиков». Ее цель - организация совместной деятельности всех участников по разработке антинаркотического мероприятия. Родителям и учащимся здесь следует отвести самую активную роль: выдвижение предложений, их обсуж-

дение, выбор проекта, его подготовка и реализация. Ведущий соблюдает безоценочную тактику, содействует участникам тренинга в реализации их идей.

В конце происходит представление разработанного проекта в творческой форме.

Встреча шестая «Чему мы научились, что изменилось в нашей семье?», или встреча-рефлексия, в ходе которой анализируются изменения, произошедшие во взаимоотношениях между членами семьи, высказываются пожелания специалисту и дается оценка наиболее удавшимся и соответственно неудавшимся встречам, анализируются причины этого.

Заключение

Вредные последствия употребления психоактивных веществ для здоровья, благополучия и взаимоотношений человека известны всем, тем не менее каждый год множество детей впервые приобщаются к табаку, алкоголю, наркотикам. Некоторые из них приобретают психическую, а затем и физическую зависимость, пополняя ряды наркологических больных.

В связи с этим основная деятельность образовательных учреждений, посвященная предупреждению приема психоактивных веществ детьми и подростками, осуществляется в рамках первичных профилактических программ.

Под первичной профилактикой понимается проведение специальных вмешательств *перед тем, как возникнет проблема со здоровьем*, то есть до начала злоупотребления психоактивными веществами. Универсальность данного подхода заключается в том, что программа должна охватывать широкую целевую группу, а именно всех учащихся, их родителей и педагогов. Первичная профилактика призвана повлиять на поведение и взгляды целевой группы и включает мотивирование или стимулирование людей на поддержание или изменение образа жизни в желательную сторону, например, вести здоровый образ жизни, не экспериментировать с наркотиками и т.п. По своей сущности первичная профилактика является профилактикой аддиктивного (зависимого) поведения подростка в целом. Такое понимание очень важно, поскольку это более целостный подход к решению проблемы, учитывающий психологические особенности подростка, его потребности; кроме этого, он позволяет перейти от практики проведения различного рода "антинаркотических" акций к системной работе.

Теоретически эффективная первичная профилактическая программа основывается на понятии социальной компетенции, в частности предполагающем, что дети начинают употреблять наркотики не от недостатка знаний, а при недостаточном развитии определенных психосоциальных навыков. Сформированные навыки, в свою очередь, дают возможность ребенку сопротивляться негативному воздействию среды. Если параллельно ему будет предоставлена альтернатива для удовлетворения имеющихся потребностей, то это создаст

условия для того, чтобы молодой человек воздерживался от употребления наркотических средств.

Одной из проблем при организации профилактики употребления ПАВ среди учащейся молодежи является привлечение родителей к такой работе, поэтому в комплекте программ «Учимся вместе» авторы предлагают методический материал, который педагоги могут использовать как при организации профилактического процесса среди учащихся, так и в обеспечении работы с их родителями. Профилактический процесс с участием родителей учеников, безусловно, будет более эффективен, и его результат – формирование стойкого противодействия в сознании и поведении молодых людей к употреблению различного рода и вида ПАВ – достижим с большей долей вероятности и большим числом учащихся.

Основные принципы построения профилактических программ.

(Рекомендации ВОЗ и Национального института изучения наркозависимости, США)

1. Профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать “защитные факторы” и способствовать ликвидации или уменьшению известных “факторов риска”.

Наиболее важными защитными факторами являются следующие:

- Крепкие семейные отношения.
- Гармоничный стиль воспитания детей с установлением ясных правил поведения.
- Вовлеченность родителей в жизнь своих детей.
- Хорошая успеваемость ребенка в школе.
- Наличие конкурентных увлечений и интересов.
- Адекватный возрасту уровень социально-психического развития.

2. Профилактические программы должны быть нацелены на все формы злоупотребления психоактивными веществами, включая употребление табака, алкоголя, наркотических и токсикоманических веществ.

3. Профилактические программы должны включать:

- обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;

- меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков;
- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми).

4. В профилактических программах для учащейся молодежи предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы (например – моделированию ситуаций, ролевым играм, дискуссиям, обратной связи и т.д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам.

5. Профилактические программы должны включать модули для родителей или воспитателей, соответствующие тематике программ для их детей (например, содержащие информацию о наркотиках и их неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных обсуждений, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам, и способствует выработке четкой политики в отношении их использования в самих семьях.

6. Профилактические программы должны быть долгосрочными и не ограничиваться рамками школьного обучения, но предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в начальной и средней школе должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода от средних к старшим классам.

7. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

8. Школы предоставляют удобную возможность охватить всю молодежь и могут служить базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами (таких как дети с отклоняющимся поведением; отстающие в учебе; или таких, у кого существует вероятность изоляции от социально-позитивной среды).

9. Профилактические программы должны быть адаптированы к специфическим проблемам злоупотребления психоактивными веществами в данном районе.

11. Чем выше уровень риска среди населения, тем более интенсивными должны быть профилактические усилия и тем раньше они должны начинаться.

12. Профилактические программы должны соответствовать возрастным категориям, быть разработаны надлежащим образом и в соответствии с культурными особенностями района.

Содержание первичной профилактической программы

Согласно проекту стандарта проведения первичной профилактики, подготовленному специалистами Министерства образования и науки РФ, профилактическая программа включает следующие компоненты:

А. В целевой группе учащихся:

1. Предоставление информации.

1.1. О себе (потребностная характеристика подростка).

1.2. О психоактивных веществах.

2. Тренинг умений. Умения распознавать и удовлетворять собственные потребности.

2.1. Тренинг ассертивности (уверенного поведения).

2.2. Работа с агрессией.

2.3. Тренинг коммуникативных умений.

2.4. Навыки совладания и решения проблем.

Б. В целевой группе родителей:

1. Предоставление информации.

1.1. О семье.

1.2. О психоактивных веществах.

2. Семейное консультирование.

2.1. Тренинг родительско–родительских отношений.

2.2. Тренинг родительско–детских отношений.

2.3. Помощь в решении семейных проблем.

В. Формирование актива из обеих целевых групп для осуществления принципа профилактического обучения и поддержки от «равного к равным».

Психологические навыки ребенка, формирование которых положено в основу профилактической модели, следующие: навыки установления контакта, активного слушания, умение отказаться от нежелательного предложения; навыки принятия решения - способность принимать решение в трудных ситуациях, исходя из своих потребностей; навыки рефлексии и эмпатии; навыки ответственного

поведения - способность нести ответственность за свою жизнь, за свои поступки; навыки противостояния стрессам; навыки, позволяющие определить степень поведенческого риска; навыки сопротивления негативному социальному влиянию (асоциальное влияние сверстников и взрослых, средств массовой информации и пр.).

Программа по тренингу жизненных навыков состоит из трех главных областей: умения сопротивляться предложениям употреблять психоактивные вещества, умения организовывать свою жизнь и общих социальных умений.

Программа содержит несколько основных компонентов:

Компонент по *умению сопротивляться предложениям употреблять наркотики и рекламе наркотиков* предоставляет информацию о провоцирующих употреблению наркотиков социальных факторах. Он содержит материалы, разработанные для:

- улучшения распознавания побуждающего к употреблению наркотиков давления со стороны социального окружения;
- исправления неверного представления о “поголовном” употреблении психоактивных веществ в обществе;
- популяризации общественных антинаркотических норм;
- обучения знаниям о профилактике злоупотребления психоактивными веществами;
- обучения навыкам сопротивления наркотикам.

Компонент по *умению организовывать свою жизнь* обеспечивает обучение умению быть независимым и управлять своим состоянием и развивает чувство самоконтроля. Он включает в себя обучение навыкам преодоления трудностей и выработки решений, критическому мышлению для сопротивления влиянию сверстников и средств массовой информации, самоконтролю и самоуважению (что включает правильную самооценку, определение целей, навыки саморефлексии и самоподдержки) и адаптированные копинг-стратегии по умению справляться с гневом и стрессами.

Компонент по *общим социальным навыкам* увеличивает социальную компетентность учащихся наряду с общими социальными умениями (эффективно взаимодействовать, преодолевать стеснительность, знакомиться с новыми людьми и развивать здоровую дружбу). Обучение этим способностям проходит путем сочетания различных наставлений, наглядных примеров, обсуждения успехов и ошибок

обучаемых, закрепления материала, ролевых игр и использования разнообразных домашних заданий.

Работа с родителями направлена на развитие тех же самых навыков с учетом личностной зрелости и дополнительно включает в себя укрепление семейных отношений и воспитательных умений.

Основные задачи работы с родителями:

1. Преодоление некомпетентности родителей по вопросам формирования зависимости, возрастных особенностей детей и процессов их социализации с учетом индивидуальных особенностей.

2. Помощь семье в осознании ее трудностей и признании ее слабых мест. В первую очередь это касается таких характеристик, как климат семьи, атмосфера взаимоотношений в ней.

3. Выявление непродуктивных тактик воспитания детей в семье и обсуждение возможных им альтернатив.

Таким образом, в процессе организации профилактической работы необходимо использовать комплексный подход к решению проблем приобщения детей и подростков к употреблению ПАВ, целенаправленно вовлекать в работу родителей, организовывать детско-родительское взаимодействие, влиять на различные сферы личности учащихся.

Оглавление

1. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди младших школьников.....	4
I. Организация работы с детьми.....	4
II. Организация работы с родителями.....	11
2. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди подростков.....	30
I. Организация работы с подростками.....	30
II. Организация работы с родителями учащихся подросткового возраста.....	78
3. Методические материалы по профилактике употребления ПАВ среди старшеклассников.....	92
I. Организация работы со старшеклассниками.....	93
II. Организация работы с родителями старшеклассников.....	105
Заключение	113

**Марина Александровна Ковальчук
Юлия Александровна Ходнева
Ирина Юрьевна Тарханова**

**Комплект программ «Учимся вместе» для организации
работы с детьми и их родителями по профилактике
употребления ПАВ в учреждениях образования**

Методическое пособие

Редактор Л.К. Шереметьева

Подписано в печать 13.10.2005. Формат 60х90 1/16.
Объем 7,5 п.л. Тираж 300 экз. Заказ № 85.

Издательство Ярославского государственного
педагогического университета им. К.Д. Ушинского (ЯГПУ)
150000, Ярославль, Республиканская ул., 108

Отпечатано в ГОУ ЯО СПО Ярославском педагогическом колледже
150029, г. Ярославль, ул. Маланова, 14
Тел.: (4852) 32–63–64