

**Автономная некоммерческая организация  
«Центр социального обслуживания населения «Добродея»  
(АНО ЦСОН «Добродея»)**

---

628685, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г.  
Мегион, ул. А.М. Кузьмина, дом 45  
ИНН 8605029916 КПП 860501001

---

Программа по формированию у подростков мотивации к здоровому  
образу жизни  
**ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ**



# ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ

## Программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни

### Пояснительная записка

Современная социальная ситуация неизбежно приведет молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. Подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно воздействующих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к преодолению их негативных последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызывают появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Здоровье является важным фактором жизнедеятельности человека, означающим не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

**Цель:** формирование уверенной в себе личности, осознающей ответственность за свое здоровье.

### Задачи:

- помочь подростку осознать, что главная ценность жизни - собственное здоровье;
- развить умения понимать и выражать свои чувства;
- отработка навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие.

### Форма организации и проведение занятий.

Программа предполагает проведение 11 занятий: 9 тематических и 2 диагностических (оценка эффективности программы).

Занятия проводятся в группах, наполняемость 15 человек., Время проведения одного занятия 40-45 минут

### Методы и методики

- беседа;
  - игровые элементы;
  - дискуссии;
  - ролевые игры;
  - мозговой штурм;
  - работа в малых группах.
- 2 - информационно-профилактическая программа «Сталкер».

### Предполагаемые результаты

- повысился уровень уверенности в себе;
- развилось умение выражать свои эмоции и чувства;
- осознание, что главная ценность жизни - здоровье человека;
- отработка (закрепление) навыков умения сказать «нет».

**Оборудование:** мяч, цветные карандаши, ручки, фломастеры, 2 ватмана, чистые листы формата А 4, три разрезанных картинки разной тематики (например: зима, лето, осень).

## Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1.	Диагностика, беседа	1
2.	Познай себя	1
3.	Ценности здорового образа жизни	1
4.	Мир моих чувств	1
5.	Табакокурение	1
6.	Шаг к счастливому будущему	1
7.	СПИД	1
8.	Стресс	1
9.	Противодействие давлению среды	1
10.	Завершающее занятие	1
11.	Диагностика	1

### Занятие 1. ПОЗНАЙ СЕБЯ

#### Цели занятия:

- представление программы;
- знакомство участников друг с другом и с тренером;
- знакомство с задачами программы и правилами группы;
- формирование чувства ответственности за свою жизнь;
- показать актуальность и значимость проблемы употребления психоактивных веществ как для отдельной личности, так и для общества в целом.

#### Ход занятия.

##### *Приветствие. «Имя-качество-движение»*

*Цель:* снижение тревожности, присутствующего напряжения, предоставление каждому ребенку возможности представить себя другим детям, обратить внимание других на свои положительные качества.

*Ход упражнения:* Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо свое качество, а так же делают движение присущее только ему. По завершении психолог обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

##### 3 *Упражнение «Принятие правил»*

*Цель:* формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге, обсуждение и принятие правил на все последующие занятия.

*Ход упражнения:*

Ведущий подчеркивает: для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься участникам на предстоящих занятиях. Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы (при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга): Зачем ученики ходят на уроки? Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят? Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока? Будут ли отличаться правила поведения на тренинге от правил поведения на уроке, почему?

##### **Методика «Социометрия»**

*Цель:* измерение степени сплоченности-разобщенности в группе.

*Ход упражнения:* Для того, чтобы наша дальнейшая работа была интересной и полезной, мне важно понять, что же из себя представляет ваш класс. Для этого я хочу использовать методику с хитрым названием «социометрия». Она состоит из двух вопросов. Вопросы и простые, и сложные

одновременно. Они касаются вашего класса, отношений между ребятами и лично каждого из вас. Чтобы работа была не напрасной, очень важно отнестись к ней серьезно и при ответах быть максимально искренним. Работу надо обязательно подписать. Когда вы прочитаете вопросы, то поймете, что без подписи она теряет всякий смысл.

Со своей стороны, я гарантирую, что ваши листы с ответами не попадут в руки никому: ни вашим одноклассникам, ни педагогам, ни родителям. Их буду видеть только я.

Теперь возьмите листы, читайте каждый вопрос и сразу же отвечайте. Советоваться, обсуждать вслух, заглядывать в лист соседа неприлично: это же не контрольная по алгебре, а личная точка зрения каждого из вас, которой вы, кстати, не обязаны делиться с одноклассниками. Итак, подпишите листок и начинайте отвечать».

### ***Упражнение «Мои ценности»***

*Цель:* дать участникам понять, какие ценности являются главными, а какие второстепенными в жизни.

*Ход упражнения:* Участникам раздается по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять, отложить бумажку, и осознать, как им теперь без этого живется. Затем то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей. Можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, возможно, добавить какие-либо ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

*Обсуждение.*

### ***Упражнение «Познаем себя»***

*Цель:* организация самопознания учащихся в процессе игровой деятельности.

*Задание:* представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке и сами прокладываете себе путь.
2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.
3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы  
4 будете делать?
4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.
5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.
6. Вы справились наконец с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать.
7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

Интерпретация данных. Каждая из предложенных ситуаций большинством людей воспринимается одинаково.

1. Лес - это общество, социальная среда, в которой живет человек. Характеристика леса - это восприятие и отношение человека с данной средой. Если нет страха перед будущим и перед обществом, то лес, как правило, светлый и просторный. Уверенность и отсутствие тревожности проявится в наличии тропинки или дороги. Если же школьник не уверен в себе, испытывает страх

перед людьми и жизнью в целом, то лес у него темный, полный теней и неизвестности, а тропинку он не видит. Наконец, может быть и такая ситуация, когда лес темный или слегка видны просветы, а школьник сам прокладывает себе путь. Это говорит о неуверенности и боязни, но настойчивости и попытке преодолеть свой страх перед жизнью. Коротко говоря, первая ситуация характеризует уровень социализации ученика, его адаптации к взрослой жизни.

2. Описание чаши связано с восприятием человеком самого себя, с самооценкой, отношением к себе. Так, чистая чаша - это восприятие себя как положительного человека, грязная - критичное отношение к себе и самоосуждение. Цвет чаши тоже может дать некоторую информацию о человеке. Голубая чаша связана с высокой моральностью, красная - с активностью, зеленая - с интроверсией и стремлением к лидерству, фиолетовая - с эмоциональностью и склонностью к искусству. Белая чаша олицетворяет чистоту и невинность. Материал чаши тоже имеет значение. Хрупкость говорит о неуверенности, дорогая антикварная чаша свидетельствует о высокой самооценке.

3. Описание того, как преодолевалось, или не преодолевалось, препятствие говорит об умении преодолевать трудности. Если человек идет напролом, то он сам справляется с трудностями и о нем говорят, как о человеке, приспособленном к жизни, самостоятельном. Если обходит завал, или хуже того, придумывает еще какие-то препятствия, то это неприспособленный человек, не умеющий преодолевать трудности или любящий создавать их себе сам.

4. Дом всеми людьми связывается с семьей. Описание самого дома характеризует восприятие школьником своей семьи. Прочный и старый дом - изба из дерева, большая деревенская изба и т. п. - это хорошая семья, в которой подростку уютно и там он защищен. Иногда описывают многоэтажный дом. Это говорит о том, что школьнику уделяется мало внимания в семье, там и без него много детей или проблем и на всех внимания не хватает. Каков дом внутри и как ведет себя человек, говорит об отношениях в семье. Если уютно и светло и школьник наслаждается теплом в доме, в семье ему хорошо, и он еще долго будет ощущать себя ребенком. Темные комнаты, паутина, грязь говорят о неблагополучии семьи, одиночестве подростка и его незащищенности.

5. То, как человек справляется с волком, говорит о его умении преодолевать свои страхи. Если побежал домой за чем-либо, то от страхов человек ищет защиты у мамы и папы. Если пытается уговорить волка, то страх загоняется внутрь себя и повышается тревожность. Иногда пишут, что достали оружие и победили волка. Это тревожный симптом, такой человек агрессивен, озлоблен и «носит» на всякий случай оружие против любого, кто посмеет приблизиться к нему.

6. По поведению у озера можно судить об активном отношении к жизни, если в озеро попытались войти, замочили ноги или искупались.

7. Непреодолимая стена - это показатель отсутствия или наличия страха смерти. Желание заглянуть за стену, попытка влезть на дерево для этого - проявление смелости.

### ***Рефлексия по итогам занятия.***

5



## ***Занятие 2.***

### **Ценности здорового образа жизни Цель занятия:**

- создание атмосферы взаимопонимания;
- предоставление информации о здоровом образе жизни;
- формирование у подростков чувства личной ответственности за сохранение здоровья.

### ***Упражнение «Передача движения по кругу»***

***Цель:*** сплочение команды.

***Инструкция:*** Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Следующий игрок повторяет действие и продолжает его.

Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он.

После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

### ***Упражнение «Хрустальные люди»***

*Цель:* показать, как простое непонимание поведения другого может вызвать агрессию и другие неконструктивные формы поведения.

*Инструкция.* Группа разбивается на три команды: одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательную позицию (стулья поодаль, полукругом).

Сначала инструкция дается команде вне класса: «Ваша задача сделать так, чтобы люди, сидящие в классе в кругу, встали и пошли. У вас будет 3 попытки по 2 минуты, между попытками время на обсуждение. Сейчас у вас есть 4-5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать». Инструкция сидящим в кругу: «Вы хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3-4 минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким. Когда время пройдет, в класс зайдет другая команда и, возможно, они попытаются что-либо сделать. У них будет для этого 3 попытки по 2 минуты».

*Инструкция наблюдателям:* «Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это было чем-то похоже».

#### *Вопросы для рефлексии:*

- Представители команд, озвучьте, пожалуйста, какие инструкции выданы командам.
- Какие чувства испытывали команды по отношению друг к другу в процессе игры?
- Какие решения приняли команды самостоятельно, помимо инструкции?
- Что команда сидящих думала о намерениях пришедших в процессе игры? А наоборот?
- Если команды действовали агрессивно, в чем причина агрессивных действий?
- Какой образ действий мог бы быть более конструктивным (у той и другой команды)?
- Вопрос к наблюдателям: «На что было похоже происходившее здесь?»

Как правило, в процессе игры команда пришедших идет на всевозможные уловки и ухищрения, чтобы поднять сидящих в кругу, однако никогда не спрашивает их, почему они не встают, и не сообщает своих намерений. Сидящие в кругу часто самостоятельно принимают решение: не вставать ни в каком случае и не говорить вошедшим, почему они не встают, хотя в инструкции этого нет. Обычно группа сообща находит несколько примеров из жизни, для которых эта игра является моделью, случаи, когда стороны, требуя чего-то друг от друга, не желают друг друга понять.

#### Работа в микрогруппах

Группам дается задания вспомнить и перечислить пословицы про здоровье.

Например:

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровому все здорово.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье дороже денег.

Здоровью цены нет.

Здоровье за деньги не купишь.

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровье сгубишь - новое не купишь.

Здоровье не ценится, пока не придёт болезнь.  
(Обсуждение)

### **Игра «Предмет»**

*Цель:* налаживание коммуникативных взаимодействий в микрогруппах.

*Инструкция.* Участникам предлагается взять любой из предметов, например, карандаш, ручку, фломастер ... Таким образом группа делится на 3 команды для выполнения следующего задания.

#### **Работа в микрогруппах:**

- дать определение понятию «здоровый образ жизни»;
- создать скульптуру здоровья.

Подведение итогов:

- Какие возможности открываются перед людьми, которые ведут здоровый образ жизни?

#### **Рефлексия по итогам занятия.**



## **Занятие 3.**

### **МИР МОИХ ЧУВСТВ**

(Тема занятия рассчитана на два часа)

#### **Цель занятия:**

- знакомство подростков с понятием стресса;
- способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Цвет моего настроения»**

*Цель:* развитие понимания собственных чувств, умения слушать и слышать каждого участника группы.

7 *Инструкция.* Каждый по кругу называет цвет, который соответствует его настроению на данный момент. Поясняет, почему выбрал этот цвет и какие ассоциации у него с ним возникают.

#### **Игра «Подарок»**

*Цель:* развитие навыков невербальной коммуникации.

*Инструкция.* Каждый из несовершеннолетних делает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить нельзя. (Обсуждение)

**Мозговой штурм:** разделите лист бумаги на 2 части, в первом столбике напишите позитивные чувства, а во втором - негативные. (Обсуждение)

#### **Упражнение «Чувство без слов»**

*Цель:* освоить навыки выражения чувств невербальным способом.

*Инструкция.* Упражнение выполняется молча. Участники выстраиваются друг за другом. Впереди стоящему ведущий называет какое-либо чувство. Участники по кругу с помощью мимики и жестов, без слов, пытаются объяснить другому это чувство. (Обсуждение)

### **Упражнение "Выставка "**

*Цель:* осознание своих эмоций и чувств.

*Инструкция:* " Сядьте, расслабьтесь. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фото людей, которых вы любите, которые вас поддерживают. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек сделал для вас что-то хорошее. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели сказать или даже сделать, сделайте."

*Обсуждение:* Какая была ситуация? Трудно ли было представить ощущения? Менялись ваши ощущения?

### **Игра «Койот и кролик»**

*Цель:* разрядка, сплочение группы.

*Инструкция:* Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один «кролик», другой - «койот». Задача «койота» - поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» «только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - «койот» поймал «кролика».

### **Упражнение «Кукловод и марионетка»**

*Цель:* определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он зависим от кого-то.

Участники должны разбиться на группы по 3 человека. Каждой группе дается задание: один участник играет роль куклы, а другие - роли кукловодов (полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки). Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов»: перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

#### **Рефлексия:**

- Что вы чувствовали во время игры, когда были в роли куклы?
- Понравилось ли вам это чувство?
- Комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

### **Упражнение «Колечко»**

*Цель:* способствовать развитию психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях.

*Инструкция.* Все участники складывают ладони вместе. Ведущий, сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями всех участников. Незаметно передает колечко кому-нибудь: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Тот, у кого окажется колечко, должен выскочить в центр круга, а его сосед должен попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

#### **Рефлексия:**

- Чувствуете, какое напряжение вы испытывали, когда в ходе игры пытались выскочить из круга или задержать того, у кого находилось «колечко»?
- Такое напряжение мы испытываем не только в игре. Все чаще нам приходится слышать о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы поговорим о том, что означает понятие «стресс».

### **Игра «Картинка»**

*Цель:* налаживание коммуникативных взаимодействий в микрогруппах.

*Инструкция.* Участникам предлагается выбрать любую часть из разрезанных картинок. После чего участники складывают картинки - так группа делится на несколько команд.

#### **Работа в микрогруппах:**



- дать определение понятию «стресс»;
  - дискуссия «Положительные и отрицательные стороны стресса».
- Подведение итогов.

### ***Упражнение «Вверх по радуге»***

*Цель:* регуляция собственного эмоционального состояния.

*Инструкция.* Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - скатываются с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до 7 раз.

***Рефлексия по итогам занятия.***



## **Занятие 4 ТАБАКОКУРЕНИЕ**

### **Цель:**

- выяснение степени информированности о вреде табакокурения;
- формирование представления о развитии зависимости от табака.

### **Ход занятия**

Слова ведущего: Сегодня мы поговорим с вами о табаке. Как вы относитесь к табакокурению? (Ответы ребят).

Надеюсь, что те из вас, кто считает эту привычку не вредной, после нашей встречи задумается и изменит свое отношение к курению табака.

Одним из главных компонентов табачного дыма является никотин. Никотин - сильнейший яд, он легко проникает в кровь, накапливается в жизненно-важных органах, приводя к разрушению их функций.

Докажем это на следующем примере. В большом аквариуме плавает маленькая рыбка. Как вы думаете, легко ли поймать ее руками? Но если в воду добавить никотин, то поймать рыбку руками не составит никакого труда, т.к. этот яд быстро поражает ЦНС и мозг.

Давайте более подробно рассмотрим химическое вещество - никотин. Требуется 7-10 секунд от момента затяжки до начала воздействия на мозг.

(это в 2 раза быстрее, чем внутривенное введение наркотиков, и в 3 раза быстрее, чем употребление алкоголя).

Каждая сигарета содержит 1,9 миллиграмма никотина. Если курильщик выкуривает 1 пачку в день или 20 сигарет, то в год это составляет 12,8 граммов этого вещества. Знаете ли вы, что делает всего 1 грамм этого вещества?

Если 12,8 г. никотина ввести инъекционным способом в организм человека, то немедленно наступит смерть. Когда человек курит, то никотин поступает в каждую клетку его организма.

**Табакокурение - одно из самых распространенных вредных привычек на земле.**

От последствий хронического никотинового отравления ежегодно преждевременно умирает около 2,5 миллионов человек. Социологи подсчитали, что, если бы люди бросили курить, от преждевременной смерти было бы спасено ежегодно не менее 5,5 млн. человек, т.е. более 10 % от общего числа умирающих.

Среди болезней, развитие которых в большей или меньшей степени связано с курением, следует назвать злокачественные опухоли, заболевания периферических сосудов, гипертоническую болезнь, атеросклероз, тромбоз сосудов головного мозга, хронические заболевания легких, рак легких, полости рта, гортани, пищевода, поджелудочной железы и

мочевого пузыря, язвы и хронические гастриты и многих другие.

Курение наносит непоправимый вред здоровью женщины и ее будущему потомству. До 40 % детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития.

### **Упражнение «Табу»**

Ведущий ставит в центр круга наибольшую коробочку, в которой лежит неизвестный предмет.

**Ведущий:** Там лежит то, что нельзя. Категорически нельзя. Затем он предлагает каждому проявить себя как-нибудь в отношении этого предмета. Участники могут встать или оставаться на месте, выражая своё отношение мимикой и жестами; они могут подходить к шкатулке, брать её в руки и заглянуть внутрь - каждый поступает, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, без объяснений.

Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

После этого упражнения берется первый человек, потянувший руку к коробке и на его примере рассказывается о людях, которые любят нарушать запреты и ведут за собой других людей.

### **Упражнение «Пирамида»**

**Цель:** Формирование у подростка отрицательного отношения к наркотикам.

**Инструкция:** Ведущий выбирает одного человека, который выходит на середину комнаты и приглашает к себе двух других. Те двое, в свою очередь выбирают по два игрока и так далее. Игра останавливается, когда никто из участников не остается сидеть на своем месте.

Ведущий: Ребята, какие вы знаете мифы о курении? (*Ответы детей*).

### **Миф №1. Легкие сигареты наносят мне меньший вред.**

Так называемые легкие сигареты - с пониженным содержанием никотина - ничуть не менее вредоносны, чем их «полноценные» коллеги. Низкое содержание никотина заставляет курильщика ре- флекторно затягиваться глубже, чтобы добиться желаемого эффекта, и большее количество вредных веществ и канцерогенов попадает в легкие. Низкое содержание никотина также провоцирует увеличение частоты курения.

### **Миф о курении 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.**

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. А сигары — это лидеры по содержанию смол.

10 **Миф о курении 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.** На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться уже не может. (*Обсуждение*)

Какова же структура зависимости?

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения деятельности	Чем люди жертвуют ради продолжения
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Трата денег, ухудшение здоровья и другие вредные привычки.

Зависимость - это процесс. Он имеет 4 стадии.

## Первая стадия

Характерно:

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- неумение сказать: «**НЕТ**»;
- трудности с оценкой собственных возможностей;
- попадание под влияние различных мифов о табаке;
- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- незнание того, как на самом деле действует табак на психику и организм человека.

Есть два пути после первых опытов:

- полностью прекратить употребление (около 50% людей так и поступают);
- продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от табака;
- третьего не дано.

## Вторая стадия

«Начинает нравиться»

Характерно:

- осознанное желание закурить;
- планирование употребления;
- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск «подходящей» компании;
- табак становится необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется особая «тусовка» - свои марки сигарет, своя музыка, стиль одежды, юмор;
- табак начинают использовать как:
  - средство против «комплексов»;
  - лекарство от стресса;
  - способ общения.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая зависимость.

## Третья стадия

Возникают проблемы

Характерно:

- проблема со здоровьем;
- финансовые трудности.

Возникает физическая зависимость. Курение табака не приносит желаемого удовольствия, и употребляется для приведения организма в нормальное состояние. Возникшие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

## Четвертая стадия

Употребление становится целью

Характерно:

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность в табакокурении;
- серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний.

**Упражнение «Охмурение»** (упражнение делается на 2 этапа зависимости)

Цель: Демонстрация незаметности формирования зависимого состояния.

Оборудование: Ручка для ведущего.

Инструкция: Ведущий, с серьезным видом, говорит участникам, что сейчас он может сделать им подарок. «Я знаю три древних символа, нанеся

которые на тело, можно обрести новые возможности, умения, знания. Но символы получают только три человека, которые первыми выйдут из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники догадываются, что над ними подшутили. Ведущий дает комментарий: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?».

Далее идет обсуждение следующего этапа.

***Рефлексия по результатам тренинга.***



## **Занятие 5**

### **ШАГ К СЧАСТЛИВОМУ БУДУЩЕМУ**

Цели:

- формирование чувства ответственности за свою жизнь;
- показать актуальность и значимость проблемы наркомании как для отдельной личности, так и для общества в целом.

#### **Ход занятия**

Психолог: Добрый день! Рада видеть вас здесь. Надеюсь, что вам понравится участвовать в нашем мероприятии, посвященному профилактике наркомании среди подростков.

Вы понимаете, что общество, в котором мы живем, характеризуется крайней степенью социально-психологической и политической нестабильности. Это общество предлагает комплекс искушений таких как, энергетические напитки, распространение табакокурения, легкие на первый взгляд наркотики. Наша тема сегодня будет посвящена наркотической зависимости.

Что такое - наркотик? *(ответы детей)*

**Наркотик** - это яд, который медленно разрушает не только внутренние органы человека, но и его мозг психику.

Изменения личности под воздействием наркотиков: анализ результатов изучения мотивационно - потребностной сферы потребителей наркотиков показал:

- 12
- доминирование потребности в наркотическом опьянении;
  - потребность в реакции (в получении новых впечатлений и положительных эмоций);
  - наркотическое опьянение становится сверхценным, доминирующим образованием.

Ответьте на вопрос: Люди, пробуя наркотик особенные или такие же как мы? *(ответы детей)*. Так давайте попробуем теперь разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам *(ответы детей)*.

У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться. Я хочу рассказать вам одну историю:

Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.

На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила - «Я не видела цели».

И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.

Личностные качества, противостоящие наркотикам:

(Наркотики опасны одинаково для всех. Но некоторые люди более подвержены опасности вовлечения в потребление наркотиков, чем другие, как вы думаете почему?)

Существуют определенные качества, которые помогают противостоять вовлечению в наркозависимость:

- стрессоустойчивость;
- интернальность (умение брать на себя ответственность за свои действия и поступки);
- самооценка;
- критичность мышления (уровень общей информированности играют не последнюю роль в возможности противостоять вовлечению в потребление наркотиков).

***Упражнение: «Жизнь с болезнью»***

Цель: продемонстрировать неизбежность потерь при употреблении наркотиков.

Процедура: психолог выдает каждому по 12 листочков бумаги и просит написать по 4 названия:

любимых блюд ○○ ○○

любимых занятий ○○ ○○

имен близких и родных людей.) ○○ ○○

Психолог: давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков. Для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак человек выбрал удовольствие, которые получает от наркотика.... Но за любое удовольствие надо платить ... И не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком.

Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого психолог сам проходит по кругу и забирает не глядя, по 1 листку у каждого участника. Все что осталось у школьников - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Проводится обсуждение того, какие чувства испытали участники при расставании с карточками, с чем было труднее расстаться, что они чувствуют после окончания упражнения. Давайте попытаемся ответить на вопросы:

- Существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (*ответы детей*)
- 13 • Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (*ответы детей*)
- Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- Как вы думаете, как выглядит наркоман (*ответы детей*)?

Поведенческие признаки применения наркотиков:

1. Нарастающая скрытность ребенка.
2. Сонливость или бессонница.
3. Падение интереса к учебе.
4. Ухудшение памяти и внимания.
5. Увеличение финансовых запросов.
6. Появление новых, подозрительных друзей.
7. Обращает на себя внимание появление неопрятности во внешнем виде.
8. Настроение ребенка - это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень часто не соответствует ситуации: раздражительность в спокойной ситуации.
9. Ребенок становится изворотливым, лживым, уходит от ответов на прямые вопросы.
10. Можно заметить следы от инъекций.

### ***Игра "Ассоциации"***

Цель: определить уровень знаний:

Задание: "назовите слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - "наркотики", "наркомания", "зависимость".

После чего участники по очереди говорят записанные ассоциации, а психолог записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения психолог вместе с детьми суммирует предложенные ассоциации.

Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями, и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.

Я предлагаю разбиться всем по группам (*ход упражнения*).

### ***Игра «Выход»***

Задание каждой группе, найти выход из данной ситуации:

1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этого ощущения?
2. Дима поругался с мамой, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?
3. Неля не заметила днем на улице соседку и не поздоровалась, вечером та наговорила ей всяких гадостей. Как девочке сохранить духовное равновесие?
4. Ваня поругался с семьей и ушел из дома. Извиняться он считает ниже своего достоинства. Каким образом можно решить эту проблему?
5. Лене всегда в пример ставят ее старшую сестру, ее это уже бесит. Какой она может найти выход?

***Рефлексия по итогам занятия.***



## **Занятие 6**

### **СПИД**

Цели:

1. Повысить уровень информированности несовершеннолетних о ВИЧ/СПИДе.
2. Способствовать формированию у несовершеннолетних навыков ответственного отношения к своему здоровью.

14

#### **Ход занятия**

##### ***Приветствия. Организационный момент***

Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. "Сейчас я в роли водящего буду произносить фразу "Ветер дует на тех, кто..." и прибавлять разные характеристики, например: "Ветер дует на тех, кто смотрел фильм "Властелин колец", любит мороженое, любит рок-музыку и т.д.". Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят.), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится водящим".

Первые два раза ведущий называет характеристики и не занимает свободный стул, а затем, наравне с участниками, может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

Ведущий: Ребята, какие **ассоциации** возникают у вас, когда вы слышите слова ВИЧ/СПИД? *Зафиксировать ответы подростков на слайде, принять без обсуждения любые ассоциации. Как правило, ассоциации негативные - страх, смерть, пустота, боль, бессилие и т.д.*

Как вы представляете человека с ВИЧ? Кто он по социальному статусу? Сколько ему лет?

Чем он занимается? Каким путем был инфицирован? (*работа в группах “Портрет человека с ВИЧ”*).

### **Игра “Живая диаграмма”**

Цель: ввести в тему занятия; выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

Инструкция. Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза, а ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен - шаг назад, если не знает ответа - остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД - это одно и то же. *Нет*
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным. *Нет*
- Зараженного ВИЧ человека можно “определить” по внешнему виду. *Нет*
- Употребление инъекционных наркотиков - один из основных путей заражения ВИЧ. *Да*
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых. *Нет*
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.

*Нет*

- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ. *Нет*
- ВИЧ не поддается полному излечению. *Да*
- В мире более 40 млн. ВИЧ-позитивных людей. *Да*
- ВИЧ передается через рукопожатие. *Нет*
- ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка. *Да*
- Один из ведущих путей передачи ВИЧ - половой. *Да*

Если бы вы все ответили правильно, наша линия осталась бы прямой. А что же получилось у нас? Траектория какой-то сумасшедшей молекулы! Кто ошибся и в каких вопросах - все это вы поймете сами сегодня. Дело все в том, что с темой ВИЧ/СПИД связано огромное количество мифов. А мы сегодня постараемся узнать достоверную информацию об этой проблеме.

### **Беседа о развитии заболевания**

Итак, как вы считаете, ВИЧ и СПИД - это одно и то же? (*цель упражнения: объяснить участникам разницу между ВИЧ и СПИДом и научить их правильно употреблять эти аббревиатуры*)

Анализ этого упражнения дает возможность логично перейти к информационному блоку занятия.

**ВИЧ** - вирус иммунодефицита человека

ВИЧ поражает клетки иммунной, нервной и других систем и органов человека. ВИЧ относится к семейству ретровирусов - он внедряет свой генетический материал в клетки-мишени (Т- лимфоциты) и размножается внутри них, что приводит к гибели клетки-хозяина.

Гибель клеток иммунитета приводит к формированию иммунодефицита. Люди с ВИЧ-инфекцией теряют способность сопротивляться инфекциям.

То есть организм становится уязвимым для вирусов и бактерий.

Через 5-10 лет ВИЧ-инфекция разрушает иммунную систему организма, в результате чего наступает состояние **СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита**. Состояние, когда иммунная система человека не может сопротивляться различным болезням.

**ВИЧ передается** тремя путями:

- > во время любых половых контактов, если не используется презерватив;
- > в результате проникновения зараженной крови в кровеносную систему;
- > ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания;

1. «Кровь в кровь» - парентеральный путь (при использовании нестерильных инструментов или при пользовании общими иглами и шприцами, использовании инъекционных растворов, содержащих кровь ВИЧ-инфицированного человека, переливании донорской крови или ее

компонентов, пересадке органов от человека, зараженного ВИЧ и т.д.). В настоящее время более 90% всех случаев парентерального заражения ВИЧ зарегистрировано среди потребителей инъекционных наркотиков.

2. Половой путь (при гомо- или гетеросексуальных контактах). Он реализуется во время любого незащищенного (без использования презерватива) полового контакта при любых видах сексуальных практик.

3. От матери ребенку - «вертикальный» путь. Однако, далеко не все дети, рожденные ВИЧ-инфицированными женщинами, будут инфицированы ВИЧ. При отсутствии специальных мер профилактики, только в 15-45% случаев происходит инфицирование ребенка. При применении полного комплекса профилактических мер у беременных ВИЧ-инфицированных женщин, удается снизить риск инфицирования будущего ребенка до 1-2% и более.

Сравним иммунную систему человека с **поездом**:

- поезд вместе с человеком едет по дороге жизни;
- ВИЧ оказывается нежелательным пассажиром, причем пассажиром наглым, уверенным в себе, которого совершенно невозможно ссадить с поезда, в отличие от обычных “зайцев”.

Мы представим этапы развития заболевания в виде четырех вагончиков:

- период “окна”;
- первичные проявления;
- вторичные проявления;
- терминальная стадия.

### **Как ВИЧ вызывает СПИД (четыре периода)**

#### **ПЕРВЫЙ - Период “окна”**

- Длится около шести месяцев с момента заражения.
- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны.
- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура.
- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови.
- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

#### **ВТОРОЙ - Период первичных проявлений**

- Начинается примерно через шесть месяцев после заражения и может длиться шесть и более лет.
  - Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышенная температура, потливость, недомогание.
  - Иммунная система “увидела” ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами.
- 16 Анализ крови на антитела к ВИЧ уже позволяет поставить человеку диагноз “ВИЧ-инфекция”.

#### **ТРЕТИЙ - Период развития вторичных заболеваний**

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак.
- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений.
- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни.
- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИДа.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ - СПИД, или терминальная стадия**

- В организме почти не остается защитных клеток.



- Системы и органы человека необратимо поражены.
- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению.
- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы. Развитие болезни приводит к смерти.

### ***Игра "Сюрприз"***

Цель: Продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.

Материал: коробка, внутри предмет.

Ведущий: Я предлагаю вам, почувствовать, как общественное мнение может влиять на ваше поведение. Перед вами коробка, мы не знаем, что находится внутри. Один из вас будет находиться возле нее, остальные разделятся на две команды. Задача первой команды отговаривать участника от того, чтобы он заглянул в коробку, ну а вторая команда наоборот, должна уговаривать, чтобы он наоборот заглянул в нее (затем можно выбрать другого участника).

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

#### Групповая дискуссия по вопросам:

- Почему у человека, использующего наркотики, есть все шансы стать ВИЧ-инфицированным?
- Почему члены семьи наркомана имеют повышенный риск заболеть СПИДом?
- Как объяснить тот факт, что 80 - 90 % больных СПИДом являются наркоманами?
- Может ли заболеть СПИДом тот, кто попробовал наркотик единственный раз ради любопытства?
- Можно ли считать одну пробу наркотика «простительной»: ведь при единственной пробе человек может и не заболеть?

Вывод: СПИД - реальная цена, которую может заплатить человек, решивший познакомиться с наркотиками.

### ***Игра «Степень риска»***

Цель: закрепить полученную информацию за счет самостоятельной оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах сексуальной активности и бытовых контактах.

На полу чертится линия - линия РИСКА. На одном ее конце размещается карточка с надписью: «Высокий риск». На другом - «Риск отсутствует»; карточка «Небольшой риск» размещается ближе к середине линии.

Каждому участнику дается карточка с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком: поцелуй в щеку; уход за больным СПИДом; инъекция в лечебном учреждении; укус комара; оральный секс; множественные половые связи; половая жизнь в браке; прокалывание ушей; переливание крови; проживание в одной комнате с больным СПИДом; пользование чужой зубной щеткой; нанесение татуировки; плавание в бассейне; объятия с больным СПИДом; половой акт с потребителем наркотиков; пользование общественным туалетом; глубокий поцелуй; укус постельного клопа.

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на его карточке и кладет ее на тот участок линии РИСКА, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ, охарактеризованной записью на карточке. Обсуждаются ошибки. Выстраивается правильная «линия риска».

### ***Игра «Стул»***

Доброволец садится на стул. Группа должна уговорить его пересесть на другой стул любыми способами, но без применения физической силы, естественно.

Обсуждение:

- К каким способам прибегали те, кто пытался заставить игрока пересесть на другой стул?

### Понятие о групповом давлении

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

Мы довольно часто не можем противостоять групповому давлению и давлению одного человека, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого (например, принимать наркотики, курить или вступать в половую связь). Получается, что это не наше решение, на самом деле, а нами помыкают другие люди. Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются оказать давление и уметь противостоять ему. Для того, чтобы принимать собственные решения, а не навязанные другим человеком или группой людей».

### ***Упражнение (заключительное) "Дерево жизни "***

Работа в группах (участники делятся на 3 группы).

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам окунуться в мир познания жизни человека. Перед вами дерево. Мы видим только его силуэт. Но без земли, солнца, воды дерево не сможет вырасти, оно погибнет. Так и человек без окружения не сможет прожить свою жизнь. Давайте заполним это дерево жизни человека.

Задача первой группы наполнить корни дерева теми близкими и значимыми людьми, которые окружают человека.

Задача второй группы наполнить ствол дерева важными событиями в жизни человека, которые помогают ему, расти и формироваться как личность.

Задача третьей группы наполнить крону дерева, тем к чему стремиться человек в жизни.

Затем участники по очереди прикрепляют карточки к дереву и высказывают свое мнение.

**Рефлексия.**

### ***Игра «Спорные утверждения»***

*Цель:* эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИД, сделать их менее дискриминационными, а также двигательная активность во время игры позволяет восстановить внимание группы.

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

18 Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой ВИЧ/СПИД. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

- Принудительное обследование на ВИЧ - единственный способ сдержать распространение инфекции;
- ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей;
- Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы;
- ВИЧ-инфекция - это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность;
- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции;
- Это не справедливо, что на пенсии старикам у государства денег не хватает, а огромные суммы на лечение ВИЧ-инфицированных находятся;
- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс;
- Наркоман может умереть от СПИДа;

- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ- инфицированных граждан.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказывались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

*Рефлексия по итогам занятия.*



## *Занятие 7*

### **ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДАВЛЕНИЮ СРЕДЫ**

Цель занятия:

- выработка навыков поведения по преодолению группового давления;
- отработка навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие;
- осознание ситуаций, когда подросток подвергается давлению.

#### **Игра «Молекулы»**

Цель: развитие способности быстрого реагирования на изменения в окружающей среде.

- 19 Инструкция. Участники группы свободно передвигаются по помещению. В любой момент ведущий может дать сигнал: «Молекулы, объединитесь в атомы по 5 (по 7, по 2 ...)». Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встать в круг и взяться за руки. И так несколько раз менять число человек в группах (число атомов в молекуле).

#### ***Упражнение «Разожми кулак»***

Цель: демонстрация подросткам необходимости выработки специальных навыков, которые могли бы помочь им уберечься от нежелательных форм поведения.

Инструкция. Упражнение проводится в парах: один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его любыми способами, но не причиняя боли.

Обсуждение возможных способов достижения цели. Участники называют способы (например: хитрость, уговоры), ведущий записывает их на доске. Ведущий поясняет, что попытки заставить другого человека что-то делать без объяснения истинных причин и с помощью запугивания, обвинений,

лести и т.п. называют давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, то есть групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать ее ценностям и нормам.

Подросткам предлагается вытянуть из мешочка фишку. В мешочке находятся фишки четырех цветов (красного, синего, зеленого, желтого). Так происходит разделение одной группы на четыре. Дискуссия на тему:

### **ЧТО ТАКОЕ ДАВЛЕНИЕ СРЕДЫ?**

- Приведите примеры отрицательного влияния сверстников? (не пойти в школу, не уважать родителей, когда заставляют курить и т. д.)
- К чему приводит такое давление?
- Определите причины, по которым подростки попадают в такую зависимость?

Почему нас можно заставить делать то, чего я не хочу? •Страх обидеть кого-либо, если откажешь.

- Страх остаться одному, отверженным.
- Страх угроз, насмешек,
- Не знает, как отказать.
- Неуверенность в себе.
- Низкий статус в группе,
- Низкая самооценка.

Вывод: Отсутствие собственного мнения, неумение отстаивать собственное мнение, является причиной того, что многие попадают под воздействие отрицательной среды.

Как нужно реагировать на отрицательное влияние? Практика в умении отказать:

- Мне запрещают делать это...
- Я могу пострадать из-за твоего предложения...
- Я не хочу (не могу)...
- Это будет неудобно...
- Я буду жалеть о том, что сделал...
- Сказать «нет» без объяснения.
- Сказать «нет» и объяснить почему.
- Уйти без объяснения.

### ***Упражнение «Спасибо, НЕТ»***

Цель: выработка навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие; осознание ситуации, когда подросток подвергается групповому давлению.

Инструкция. Командам предлагается представить сценку «Отказ от употребления ПАВ» так, чтобы не обидеть товарища.

Рефлексия.

### ***Игра «Что мне поднимает настроение»***

Цель: снятие эмоционального напряжения, поднятие настроения.

Участникам дается задание нарисовать то, что поднимает им настроение.

### ***Ритуал прощания***

Участникам предлагается попрощаться друг с другом, начиная со следующей фразы: «Я тебе благодарен за то, что...».



## Занятие 8 СТРЕСС

Цель:

- познакомить подростков с понятием стресс;
- способы преодоления стрессовых ситуаций.

### «Как вести себя в стрессовых ситуациях?»

- Ребята, как вы думаете, что такое тревожность? Тревожность - это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.
- Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)
- Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

Физиологическая сторона тревожности.

- Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ***Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?***

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению, являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

### ***Рассказ ведущего о понятии стресса — его признаках и стадиях.***

Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским 2 врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

Стресс - это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия - стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться

напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия - стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает третья стадия - стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог - наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «**эустресс**». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «**дистресс**».

### ***Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»***

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего - от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др.).

(Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями - здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино - в нездоровые)

22 Ведущий: Итак, у нас получилось 2 колонки.

Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод: Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ - веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Учитель также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

### ***Игра «Кричалки — шепталки — молчалки».***

Цель: саморегуляция, снятие стресса.

Из разноцветного картона изготавливаются три ладони: красная, желтая и синяя. Это - сигналы.

Когда учитель поднимает красную ладонь - «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь - «шепталку» - можно тихо передвигаться и общаться шепотом; синюю - «молчалку» - дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

#### ***Упражнение «Вавилонская башня»***

Цель: саморегуляция, снятие стресса, формирование умения работать в команде.

Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.



## **Занятие 9**

### **Завершающее занятие. Подведение итогов**

Цель:

- получение обратной связи от несовершеннолетних;
- анализ положительных и отрицательных сторон программы.

#### ***Упражнение «Клубок»***

Цель: осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки.

Инструкция: каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулись обсуждаемые темы на тренингов занятиях. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать

#### ***Упражнение «Групповой рисунок «Здоровый образ жизни — это?»***

Цель: выявление отношения подростков к здоровому образу жизни.

Обсуждение.

***Рефлексия по итогам занятия.***

### ***Литература:***

1. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости. / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров - Санкт-Петербург: Научно-производственная фирма «АМАЛТЕЯ», 2003 - 150 с.