

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина»
Рославльского района Смоленской области**

Утверждаю:

01.09.2023

Директор школы

_____ О.Л.Тюлягина.

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Я выбираю жизнь в гармонии с собой».

Составитель социальный педагог:

В.В.Якубовская.

Пояснительная записка.

Здоровье и образование признаются приоритетами государства. В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни.

Целенаправленная и систематически спланированная работа с учащимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Актуальность программы.

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер. Результаты ежегодного социально-психологического тестирования по выявлению вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств в образовательных организациях показали, что самый высокий процент «группы риска» наблюдается у учащихся 9 классов. При этом он постепенно повышается с 7 по 9 класс.

Цели и задачи программы.

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

обучающие:

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, ставить цели, сохранять и укреплять здоровье;

развивающие:

- способствовать формированию адекватной самооценки, навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- способствовать формированию социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и стабильного эмоционально-психологического состояния;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

воспитательные:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, ставить цели, сохранять и укреплять здоровье;

развивающие:

- способствовать формированию адекватной самооценки, навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- способствовать формированию социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и стабильного эмоционально-психологического состояния;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

воспитательные:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;

Участники программы.

- «Группа риска» по результатам СПТ;
- «Группа риска» по результатам диагностики эмоционально-психологического состояния учащихся 6-9 классов.
- «Группа риска» по результатам диагностики суицидального риска, выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.
- «Группа риска» по результатам диагностики уровня стресса перед экзаменами.

Рабочая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» составлена для учащихся 6-9 классов и не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний обучающихся. Группы формируются с учетом потребностей детей, выявленных проблем по итогам диагностики, мониторингов и наблюдения.

Сроки реализации программы.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» рассчитана на обучающихся 6-9 классов с эмоционально-психологическими проблемами, выявленными результатами мониторингов.

Класс	Количество тем в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	12	1	12
7	12	1	12
8	12	1	12
9	12	1	12

Форма и режим занятий

Групповая от 3 до 12 обучающихся.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий, организационных моментов, коротких перерывов, проветривания помещений, физкультминутки.

Проводятся занятия в различных формах - беседы, сюжетно-ролевые игры, тренинги, практические работы.

Научно-методические и нормативно-правовые основы разработки и реализации программы.

При подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в программе развития школы, реализуемых школой образовательных

программах. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде:

- Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644 «О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»;
- "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде";
- Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях».
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Семейный кодекс Российской Федерации.
Концепция духовно-нравственного воспитания.
- "Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года" (утв. Минпросвещения России 15.06.2021)

Описание используемых методик

- **Кооперативное обучение** – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.
- **Мозговой штурм** используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.
- **Социально-психологический тренинг** активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.
- **Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.
- **Ролевое моделирование** осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.
- **Психогимнастика** – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.
- **Упражнения - энергизаторы** или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.
- Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

Материально-техническое оснащение:

- кабинет с библиотекой методических пособий и книг для занятий с детьми, дидактическим материалом, современными пособиями;

- дидактический наглядный материал, игрушки и игры на занятиях предъявляются в соответствии с возрастными требованиями, особенностями психофизического развития детей;

- учебная зона кабинетов укомплектована необходимым количеством мебели, соответствующим числу детей, посещающих занятия, доской.

2. Содержание программы

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	2		Результаты диагностики
2	Уроки самоанализа			3	Тренинг
3	Учимся быть мудрыми			3	Обратная связь, рефлексия
4	Здоровый образ жизни		1	1	Результаты диагностики
Всего часов: 12		2	3	7	

Примерная структура занятий

Первый этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.

Второй этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.

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

Четвертый этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия.

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

3. Учебно-тематический план.

Темы занятий	Количество учебных часов
Введение в программу.	2
Занятие 1. Первичная диагностика.	1
Занятие 2. Я — уникальный человек	1
Уроки самоанализа.	3
Занятие 3. Самоуважение.	1
Занятие 4. О чем говорят чувства.	1
Занятие 5. Что ты знаешь о себе.	1
Учимся быть мудрыми.	5
Занятие 6. Стресс. Или как исправить настроение.	1
Занятие 7. Я учусь принимать решения.	1

Занятие 8. Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение.	1
Занятие 9. Общение. Взаимодействие с окружающими.	1
Занятие 10. Мои ценности.	1
Здоровый образ жизни.	2
Занятие 11. Курение. Алкоголь. Наркотики.	1
Занятие 12. Итоговая диагностика.	1
Всего по программе:	12 часов

4. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.

Учащиеся должны знать:

- Методы борьбы со стрессом;
- способы саморегуляции;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- вредное влияние ПАВ на организм человека;
- нормы здорового организма.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;
- преодоления жизненных трудностей в целом;
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

5. Принципы реализации программы.

Ненасильственность общения: при объяснения правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

Неконкурентный характер отношений: этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.

Дистанцирование и идентификация: ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Самодиагностика: самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем.

Положительный характер обратной связи: поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая

является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

Свободный обмен мнениями: активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

6. Гарантии прав участников программы:

- согласие родителей (законных представителей) на участие их детей в программе;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- соблюдение законов РФ;
- педагог-психолог, реализующий программу несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях, соблюдение этического кодекса и прав всех участников программы.

7. Планируемые результаты реализации программы

- Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
- Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
- Повышение уровня развития умений и навыков:
 - уверенного позитивного поведения;
 - конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - осознанного и уверенного умения сказать «Нет».
- Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

8. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Контроль над реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения. Психолого-педагогическая программа принимается решением методического совета МБОУ «Жарынская основная школа» и утверждается директором образовательного учреждения.

9. Возможные риски.

Перенос занятий с очной формы в форму электронного взаимодействия или переход на дистанционную форму обучения.

Критерии ограничения и противопоказания для участия в программе.

Критерии ограничения участия в занятиях:

- личный отказ (нежелание) ребёнка идти на занятие;
- отказ родителей или лиц их заменяющих от посещения ребенком занятий;
- нарушения сенсорных функций (зрения, слуха).

10. Критерии оценки планируемых результатов.

Критерии:

- появление у подростков устойчивых интересов;
- повышение успеваемости;
- изменение количества подростков, стоящих на учете;
- изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;
- изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска».

Формы отслеживания:

- анкетирование;
- тестирование;
- опросы экспертов;
- сочинения;
- наблюдение;
- социометрия.

11. Психопрофилактические возможности работы с родителями.

Взаимодействие с родителями играет важную роль, поскольку семья оказывает на формирование личности основополагающее влияние. Работая над развитием личностных качеств, навыков, невозможно не работать с семьёй. Именно от родителей подросток должен в первую очередь получать поддержку, помощь, понимание и одобрение в работе над собой; личностному росту должна содействовать не только работа на занятиях, но и семейная атмосфера. Без плодотворного сотрудничества с родителями этого трудно достичь.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно сделать на установочном родительском собрании, групповых консультациях для родителей. В дальнейшем можно предложить родителям индивидуальные консультации по волнующим их вопросам, либо по результатам диагностики, приводящийся в рамках занятий. Главной целью такой работы является повышение психолого-педагогической грамотности родителей, содействие оптимизации детско-родительских отношений в семьях обучающихся.

12. Список литературы

1. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. — М.: Генезис, 2001.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.
3. Дубровина И. В. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных заведений/ Под ред. И. В. Дубровиной. — М.: ТЦ Сфера, 1997.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб.пособие для студ. Вузов. М.: Сфера, 2002.
5. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2005. (Серия «Мастера мировой психологии».).
6. Социально-педагогическая профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних (учебно—методическое пособие для социальных педагогов и работников социальной сферы, занимающихся вопросами социально-педагогической профилактики)/ Н.А. Рачковская, С.Н. Сюрин, Р.А. Новиков, О.В. Тумаева — М.: ООО «Авиакнига», 2015.
7. Технология психолого-педагогической диагностики детей и подростков от 3 до 18 лет в условиях специализированного психологического центра (учебно-методическое пособие для педагогов-психологов общеобразовательных организаций и ППМС центров) / Под общ.ред. С. Н. Сюрин. — М.: ООО «Авиакнига», 2014
8. Фридман Л. М. Психология детей и подростков: Справочник для учителей и воспитателей. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.

Словарь

Индивидуальность - это особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

Личность — человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.

Эмоции - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Общение – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию.

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, токсические вещества (наиболее распространены в детской и подростковой среде – ингалянты: пары бензина, клея и т.п.), табак, алкоголь.

Наркотики – психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических веществ (то есть изготовление, хранение, перевозка и распространение этих веществ влечет за собой юридическую ответственность)

Злоупотребление психоактивными веществам - неоднократное потребление психоактивных веществ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Конспекты занятий
к психолого-педагогической коррекционно-развивающей
программе «Я выбираю жизнь в гармонии с собой».

З а н я т и е 1

Я – УНИКАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Цель: создание условий для формирования у детей осознанной потребности в самопознании и саморазвитии в период личностного становления.

Задачи:

- способствовать осмыслению понятия «человек – личность»;
 - дать детям возможность осознать свою личностную уникальность, свои чувства и возможности.
 - развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества;
- формировать потребность к самоанализу;
 - атмосферу доверия и взаимопонимания в группе, как основу для открытого общения с собой и другими.

Ход занятия.

Все учащиеся сидят в кругу, для передачи по кругу используется “волшебный микрофон”.

Разминка.

«Открытый микрофон»

“У меня лучше всего получается...” (все учащиеся продолжают фразу по кругу).

- Чем бы вы хотели научиться у других?

«Снежинки»

Цель: дать понять, что каждый человек исключительная и индивидуальная личность. Перед вами ножницы и бумага. Ваша задача в течение нескольких секунд вырезать из нее снежинки. Теперь разверните свои снежинки. Посмотрите, есть ли одинаковые снежинки. Но в основном ваши снежинки разные, ни на кого не похожие. Вот так и люди во всем мире разные, но каждый из них красив и уникален по-своему.

Подводя итоги упражнения, внимание акцентируется на то, что все люди разные. Но все по-своему красивы и уникальны.

Вступительная беседа.

Как вы думаете, почему мы все такие разные? Да, потому, что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности, которые формируются благодаря множеству причин. У нас разные темпераменты, характеры. На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Сегодня вы узнаете о своей уникальности, неповторимости. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

Все мы воспитывались в разных семьях, с разными традициями и устоями; мы дружили с разными людьми – все это отложило отпечаток на нашей индивидуальности.

Кто-нибудь знает, что такое индивидуальность?

Индивидуальность - это особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

Нет на земле двух совершенно одинаковых людей. Каждый человек уникален и по – своему неповторим.

- Кого можно назвать индивидом?

Сегодня мы еще раз поговорим о нашей уникальности и неповторимости, о том, что в каждом из нас множество разнообразных качеств личности, которые и делают нас неповторимыми.

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение «я»; это «я» думает, учится. Но кто такой этот «я», как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации?

Это «я» живет в человеке в виде представлений о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется «образом – «я», или «я»- концепцией.

Наш внутренний человек, образ «я» многогранен, он проявляет себя по – разному: вы можете быть на уроке тихим и скромным, а дома – грозой семьи, на улице – хорошим другом.

-Посмотрите на доску.

На доске 3 определения, которые закрыты шторкой. Открываются и озвучиваются по одному. Как вы думаете, к кому можно отнести эти понятия?

Этими понятиями можно наделить личность. А что же такое личность?

Личность – человек как носитель каких- то свойств, черт характера, способностей.

Личность – человек как устойчивая система черт, характеризующих индивида как члена общества.

Личность – результат становления человека путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.

Личностью не рождаются, личностью становятся. Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт общественного развития. Личность – достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.

В течение жизни человек пытается познать себя и свой внутренний мир.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Сейчас каждый из вас подумает и расскажет нам немного о себе. Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю...
- Я хотел(а) бы...
- Я хотел(а) бы быть...
- Я чувствую себя счастливой(ым), когда...
- Мое будущее кажется мне...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел(а) бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с...

Я хотел(а) бы больше узнать о...

Обсуждение упражнения:

- Что вы чувствовали?
- Трудно ли вам говорить о себе?

Упражнение « Волшебный круг»

(в центре окружностей – «я», в первом круге – качества, проявляющиеся ежедневно, во втором круге – качества, проявляющиеся часто, но не каждый день, в третьем – те, которые проявляются редко, в четвертом, те, которых у вас нет, но вы бы хотели приобрести.

Обсуждение результатов.

Вопросы: Что нужно для того, чтобы эти качества стали частью вашей личности?

Поможет ли это в построении плана развития своей личности?

Вывод: Для полноценного развития своей личности нужно иметь цель, к которой необходимо стремиться, не отступая от нее, не смотря ни на что.

У п р а ж н е н и е «Профиль».

– Сегодня на занятии вы немного узнали о себе не просто как о человеке, но и познакомились с собой как с личностью. Попробуем написать всё, что вы узнали о себе, составить «Портрет моей личности» по плану.

Каждый ученик получает рабочий лист № 1 с профилем (формат А 4).



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

Учитель зачитывает информацию нескольких листов (можно зачитать написанное на всех листках), пусть учащиеся попробуют определить авторов профилей; найти черты, сходные с собственным профилем.

Что уникальность каждого ученика дает всему классу?

Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

В ы в о д.

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

Итоговая рефлексия.

- Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?
- Мне было интересно, когда ...
- Мне запомнилось
- Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

З а н я т и е 2

САМОУВАЖЕНИЕ

Цель: выработать навыки говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Задачи: побудить учащихся к положительным мыслям о самих себе и собственных достижениях; дать возможность поделиться с одноклассниками чувствами и мыслями о себе, рассказать о собственных достижениях; заострить внимание на положительных чертах.

Ход занятия.

Разминка.

«Приветственная фраза»

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более. Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

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

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

У п р а ж н е н и е . «Комплимент».

Каждый ученик пишет свое имя на отдельной бумажке и опускает в ящик (коробку). Учитель достает из коробки бумажки по одной и приглашает учеников сказать комплимент названному ученику. Процедура продолжается до тех пор, пока в ящике не окажется бумажек. Начинать упражнение следует с ребенка, который может не получить комплимента от одноклассников.

В ы в о д .

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

-Ребята, сегодня вы познакомитесь со сказкой про Осину, которая очень хотела измениться, стать другой, и узнаете, что у нее из этого получилось.

Жила-была Осина. И однажды она захотела стать Ольхой. Уж очень у той все хорошо складывалось: и растет в удачном месте, и деревья рядом благородные стоят, и солнце ласково светит, и сережками красивыми увешана. А что Осина? Растет в темном и сыром лесу. Солнышко к ней совсем редко заглядывает, а люди и вовсе почему-то стороной обходят. Не уважают, что ли?

И начала Осина меняться. И станет, как Ольха, и веточки расправит, и по сторонам посмотрит, и все ждет, когда у нее сережки появятся. Так старалась Осина, так старалась! Даже слух по лесу пошел: «Смотрите, Осина меняется. Как интересно!»

Осина начала меняться, но что-то ей совсем плохо после этого стало. Даже ствол болеть начал, а веточки и вовсе опустились. Загрустила Осина: хотела как лучше, а получилось еще хуже. Опечалилась она, даже всхлипнула, но вдруг услышала: «Не печалься, милое деревце!»

Посмотрела Осина по сторонам и увидела Солнечный Лучик. Он ласково смотрел на нее и почему-то улыбался.

— Это я — милая? — продолжая всхлипывать, спросила Осина. — Да от меня все отворачиваются. Неужели я такая страшная?

- Ты милая и славная, — сказал Солнечный Лучик, согревая деревце, — а что другие говорят, так это просто их выдумки о тебе. И кто сказал, что они верные?
- Они и сказали, — ответила Осина, — ведь их много.
 - А ты поверила. А зачем? — спросил Лучик. — И заметь, я от тебя не отворачиваюсь. Ты мне нравишься.
 - Нравлюсь? — удивилась Осина. — А за что?
 - За то, что ты есть, за то, что растешь, несмотря на суровые условия, в которых живешь, за то, что другим помогаешь, — ответил Лучик.

- Кому же это я помогаю? — еще больше удивилась Осина.
 - Вот тем грибам, что рядом растут, — произнес Лучик. — Ты же для них почву подготавливаешь, защищаешь от проливного дождя и палящего солнца. Они ведь так и называются — подосиновики. Неужели забыла?
 - Да, — согласилась Осина, — я совсем забыла о них, пока изменяла себя. — Ты не себя, ты себе изменяла, — уточнил Лучик. — так старалась, что даже заболела. А всего-то надо было просто быть собой.
- Быть собой? А другие, что скажут они? — волнуясь, спросила Осина.
 - Что скажут другие? — переспросил Лучик. — Не знаю. Всем ведь не угодишь, да и не нужно это. А кому ты понадобишься — сами к тебе придут. Кто-то за грибами, а кто-то просто захочет рядом постоять, энергию твою почувствовать.
 - Наверное, ты прав, Лучик, — впервые за долгое время улыбнулась Осина и выпрямилась. — Спасибо тебе за участие, теплоту и доброту твою. Я все поняла. Увидимся завтра?
- Увидимся, — улыбнулся Лучик и поднялся в высокое небо.
 - До свидания, — сказала Осина и помахала ему вслед своими зелеными листочками.

А наутро, проснувшись, она внимательно посмотрела по сторонам и с удивлением сделала первое открытие:

- Как же здесь светло! Значит, так сыро мне было от собственных слез, а пасмурно — от грустных мыслей?

И, вздохнув, Осина еще внимательнее посмотрела вокруг.

- Вот это да! Все деревья разные, непохожие друг на друга, и каждое по-своему интересно! — сделала она второе открытие. — И Оляха — дерево как дерево, не лучше и не хуже других.

Удивленная открытиями, Осина задумалась и вдруг поняла:

«Как же хорошо быть собой!»

Она выпрямилась, встряхнула веточками и улыбнулась навстречу новому дню.

- Здравствуй, милая, — сказал появившийся Солнечный Лучик и заиграл в яркой зеленой листве.

Автор Ирина Стишенок «Автопилот»

-Как вы думаете, какой смысл автор хотел донести до нас?

Обсуждение:

Участники отвечают на вопросы для анализа сказки:

Почему Осина захотела стать Ольхой?

Почему у нее это не получилось?

Как она стала чувствовать себя после всех попыток измениться? Что хорошее увидел в Осине Солнечный Лучик?

Чему он научил ее?

Какие ценные качества были у Осины?

Какие ценные качества есть у вас?

Почему так важно быть собой?

Есть ли у Вас отдельные черты характера, которые вы хотели бы улучшить? Какие открытия сделала Осина на следующее утро после разговора с Лучиком?

Какой вывод можно сделать из этой сказки?

Упражнение «Поддержка»

Цель: показать детям, что человек всегда нуждается в поддержке близких. *Сейчас мне нужно 2 человека. Ваше задание: руки в стороны поднимите правую ногу. Затем согните левую. Удобно? Я думаю не очень. А теперь подойдите ближе и положите руки друг другу на плечи. Скажите, так удобней стоять? Что же вы поняли из этого упражнения?*

Два участника пробуют постоять, попрыгать на одной ноге. Затем подойти к другу, взявшись за плечи, повторить упражнение. Дети должны прийти к выводу, что при поддержке друга любое дело по плечу.

Мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

- Ребята, чем же мы отличаемся друг от друга?
 - Да, у вас разный пол, цвет волос, глаз. Одни высокие, другие – маленькие. Одни – худые, другие – полные.

- Почему вы так отличаетесь?

- Правильно, у вас у всех разные родители. Да и в одной семье дети могут быть непохожи, т.к. один ребенок похож на папу, а другой на маму. Но, несмотря на все различия каждый человек уникален.

Каждый человек – уникальная личность. Верить в свою исключительность необходимо каждому. Каждый из них действительно является «подарком» для человечества.

А теперь я предлагаю вам подумать немножечко и продолжить фразу Каждому подростку предлагается аргументировать свое утверждение, например: **«Я подарок для человечества, так как я...»**

После выполнения задания учитель обобщает высказывания детей, говорит, что у всех много того, что делает каждого уникальным, и того, что их объединяет.

Рефлексия.

Упражнение «Продолжи предложение»

- На занятии мне понравилось...
- Я считаю полезным...
- Я буду вспоминать...
- Мне очень понравилось...
- У меня вызвало затруднение...
- На занятии я узнал новое...
- Я буду применять в своей жизни...

Ребята, так какая же главная причина нетерпимости в мире - это различие между людьми. И сегодня мы с вами еще раз убедились, что «отличный от меня» не значит «плохой».

Я надеюсь, что из сегодняшнего занятия вы вынесете для себя, что-то важное.

Спасибо за активное участие. Было очень приятно с вами.

Занятие 3

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Цель:

объяснить детям, что такое эмоции, как они выражаются, и какое значение они имеют для человека. Дать представления о положительных и отрицательных эмоциях, определение чувств и эмоций по телесным проявлениям – через мимику и пантомимику.

Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Задачи:

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

Разминка.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное

стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

<u>Италия</u> Bongiorno	<u>Швеция</u> Gruezi
<u>США</u> Hi	<u>Англия</u> Hello
<u>Германия</u> GutenTag	<u>Испания</u> BuenosDias
<u>Гавайи</u> Aloha	<u>Франция</u> Bonjour, Salut
<u>Малайзия</u> Selamatdating	<u>Россия</u> Здравствуй
<u>Чехия</u> Dobryden	<u>Польша</u> Dzien
<u>Израиль</u> Shalom	<u>Египет</u> AsalamuAleikum
<u>Чероки(США)</u> Schijou	<u>Финляндия</u> Нуvараivaа
<u>Дания</u> Goddag	<u>Турция</u> Marhaba

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

У п р а ж н е н и е «Обсуждение чувств».

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

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

в) Учитель просит учащихся записать ответы, продолжив фразы: «Я думаю...», «Я чувствую...».

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

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

Цель нашего занятия познакомиться с основными эмоциями, и научиться определять эмоциональное состояние человека.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью. Эти переживания называются эмоциями. Как вы думаете, что такое эмоции? Попробуйте дать определения понятия «эмоции» (Ответы детей).

ЭМОЦИИ - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

-Какие вы знаете эмоции? (Радость, грусть, обида, удивление, вина, интерес, гнев, отвращение, страх, презрение, стыд).

-С помощью чего люди выражают свои эмоции и чувства? (Мимики, жестов, интонации).

Упражнение «Имена» чувств

Каждый учащийся записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5–10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т. д.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т. д.						

(Приложение 3)

Упражнение «Изобрази эмоцию»

Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (страх, удивление, стыд, радость). Учащимся необходимо изобразить доставшуюся эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить учащийся.

Ребята, скажите, а могут ли эмоции нанести вред? Перечислите эмоции, которые можно назвать нашими врагами (злость, гнев, обида, зависть, отвращение). Это отрицательные эмоции.

А какие эмоции можно назвать нашими друзьями? Перечислите (радость, восторг, спокойствие). Это эмоции положительные.

С отрицательными эмоциями мы должны бороться и сейчас я вам расскажу о нескольких способах избавления от нежелательных эмоций.

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой черного цвета. Напишите на черном листочке те эмоции, которые вам мешают общаться, а на желтом, те эмоции, которые наоборот помогают общаться. Мы неслучайно написали отрицательные эмоции на черных листах, а положительные на желтых. Как это можно объяснить? Цвет тоже может влиять на наши эмоции и на наше настроение. А теперь я предлагаю разорвать наши черные листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавимся от них.

А как еще можно побороть своих внутренних врагов? (побыть одному, прогуляться, почитать книгу, послушать музыку и т.д.)

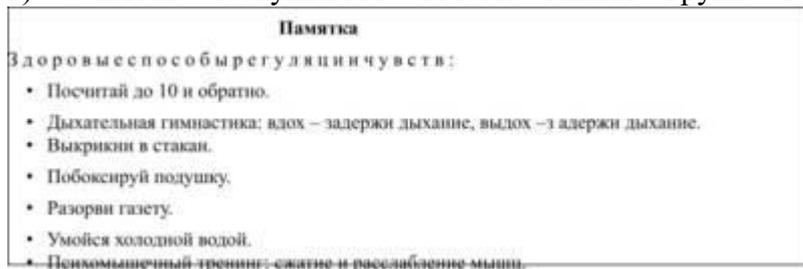
Работа в малых группах.

Малых групп должно быть столько, сколько имеется карточек с чувствами. а) Каждой группе раздается по карточке.

б) Дается задание: каждая малая группа продумывает вопрос о том, как им справиться с отрицательным чувством, если карточка содержит прилагательное с

отрицательным чувством. Или как добиться положительных чувств, если карточка содержит прилагательное с положительным чувством?

в) Учитель заслушивает отчеты малых групп о способах регуляции чувств.



Обсуждает их со всем классом.

Рекомендации. Памятку можно дополнить предложениями детей.

В ы в о д.

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

Подведение итогов.

Вопросы и задания:

1. Что такое эмоции?
2. Какие эмоции вы знаете?
3. Как мы выражаем свои эмоции?
4. Какую роль играют эмоции и чувства в нашей жизни?

Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние, их отношение к вам, событиям, предметам. Через эмоции мы показываем другим людям и свое собственное настроение, свои переживания, свое отношение к событиям и явлениям. Эмоции передаются мимикой, словами и пантомимикой.

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы появления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями можно и нужно управлять. «Учитесь властвовать собой» - советовал Пушкин. Надо управлять своими эмоциями — это в первую очередь значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

Рефлексия.

Упражнение «Ладонки».

Учащимся раздают листы.

Обведите свои ладонки, и на каждом пальчике напишите ваши эмоции и чувства, с которыми вы уходите с нашего занятия, что понравилось и что не понравилось.

Занятие 4

Что ты знаешь о себе

Цель: формирование мотивации на познание себя путем развития рефлексивных способностей обучающихся.

Задачи:

развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества;

формировать потребность к самоанализу;

создать атмосферу доверия и взаимопонимания в группе, как основу для открытого общения с собой и другими.

Разминка.

Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

Цель нашего занятия - формирование представления о себе, своем внутреннем мире. Эти знания помогут вам обрести уверенность, реализовать свои способности и достичь своих целей в жизни.

Стремление познать свой внутренний мир уходит глубокими корнями в далекое прошлое.

Посмотрите на доску. Вот несколько высказываний древних мыслителей:

Чаще заглядывай в самого себя.

Цицерон

Нет более плодотворного занятия, как познание самого себя.

Р. Декарт

Всем людям свойственно познавать самого себя и мыслить.

Гераклит

Познай себя, и ты познаешь мир!

Софокл

Назовите из этих высказываний слова, которые вероятнее всего отражают суть темы нашего занятия.

Сегодня, ребята, мы сделаем свой шаг к самопознанию. Важно уметь прислушиваться к своему «Я».

Если вы научитесь это сделать, то со временем вам удастся раскрыть свои таланты и способности.

Игра «Закончи предложение».

– Перед вами – начало предложений. Давай попробуем закончить их, но так, чтобы получилось законченное по смыслу высказывание.

Сначала потренируемся.

Начало предложения – Каждое утро...

Его можно закончить так: «я делаю зарядку», или «солнце поднимается над горизонтом», или «я боюсь опоздать в школу».

Придумайте свой вариант предложения: «_____».

А вот и другие предложения, из которых получится ваш рассказ о себе, ваших близких, людях и вещах, которые тебя окружают. Старайся не повторяться, когда придумываешь ответ.

1. Я думаю, что людей больше...
2. Ребенок в семье...
3. Мы любим маму, а...
4. Когда я играю с ребятами, то ...
5. Мой брат (сестра)...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Отцы иногда...
8. Ребята, с которыми я дружу...
9. Чтобы наш папа...
10. Мои близкие думают обо мне, что я...
11. Если бы мой брат (сестра)...
12. Мои друзья меня часто...
13. Я хочу, чтобы у меня не было...

14. Больной ребенок...
15. Я думаю, что мама чаще всего...
16. Если бы не было школы...
17. Я весь трясусь, когда...
18. Когда я думаю о школе...
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
20. Был бы очень счастлив, если бы я...
21. Я самый слабый...
22. Когда я буду взрослым...
23. Мой учитель (учителя)...
24. Всегда мечтаю...

Я абсолютно уверена, что у каждого из вас есть способности, о которых, возможно, вы никогда и не задумывались. И для того, чтобы разобраться в себе, каждому из вас необходимо создать свой автопортрет.

Упражнение «Автопортрет»

На отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический автопортрет. Он должен состоять из 10 психологических признаков, описывающих его особенности характера, увлечения, взаимоотношения с другими людьми, особенности взглядов на мир и т. п.. После составления участниками автопортретов они складывают их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке.

Задача группы - по тексту узнать автора.

По окончании каждого опознания члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника.

Исследуем самооценку.

- Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер.

К каждому качеству из таблицы по 10-балльной шкале поставь оценку, насколько качество выражено у тебя в настоящий момент, и как бы ты хотел, чтобы это качество было у тебя развито в будущем.

	Настоящий момент	Будущее
Здоровье		
Ум		
Характер		
Умелые руки		
Авторитет сверстников		
Внешность		
Уверенность в себе		

Упражнение «Зеркало».

Монолог Алисы из Страны чудес

«Я просто не знаю, кто я сейчас такая. Нет, я, конечно примерно знаю, кто такая я была утром, когда встала, но с тех пор я все время то такая, то сякая, словом, какая-то не такая...

Я давала себе превосходные советы (хотя слушалась их далеко не всегда). Иногда я закатывала себе выговоры, что еле могла удержаться от слез. А как-то раз, я помню, даже пробовала выдрать себя за уши за то, что сжульничала, играя сама с собой в крокет. Я люблю понарошку быть разными людьми сразу».

- А вы, ребята? Случалось ли с вами такое, что дома, в кругу семьи, вы можете быть одними, а в школе другими, в компании друзей - совсем иными? Учащиеся пытаются ответить на поставленный вопрос.

Все вы знаете, что в школе, дома и на улице человек может вести себя по-разному. И сейчас вам необходимо нарисовать себя:

«Я- глазами родителей», «Я- глазами друзей», «Каким я вижу себя».

Играет классическая музыка. Дети рисуют.

По окончании работы проходит обсуждение. При выполнении упражнения участник задумывается о том, что родители, друзья и он сам, могут видеть его по-разному. И что у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Итоговая рефлексия.

- Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?
- Мне было интересно, когда ...
- Мне запомнилось
- Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

Занятие 5

Стресс. Или как исправить настроение.

Цель: знакомство с понятием “стресса” и его проявлением; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях;

выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний; развитие стрессоустойчивости.

З а д а ч и : познакомить учащихся с понятием стресса и его стадиями; рассмотреть способы борьбы со стрессом; предоставить учащимся возможность потренировать навыки борьбы со стрессом.

Ход занятия.

Упражнение «Какого я цвета?»

Дети группы образуют круг.

– Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния...Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

- Сейчас мы проведем небольшое устное анкетирование. Перед вами лежат карточки, на одной стороне – красный цвет (ответ «да»); Зеленый цвет на другой стороне означает ответ «нет».

Вопросы:

- Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
- Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- Я легко раздражаюсь, и обижаюсь.
- Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.

Вывод:

Эта анкета помогла нам увидеть, что среди вас есть ученики, которые испытывают страх, тревогу в некоторых ситуациях.

- Как же одним словом можно назвать все эти эмоции?

М о з г о в о й ш т у р м «Что такое стресс?».

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых

обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Каждый человек испытывал стресс, все говорят о нем, но почти никто не задумывается над тем, что же такое стресс. Есть несколько определений, мы рассмотрим вот эти:

Стресс – это реакция организма на любое повышенное требование, предъявляемое к нему.

Стресс – это наш ответ на жизнь.

Стресс – это когда человек испытывает напряжение.

Вам нужно сейчас с помощью данных карточек на доске распределить на этом силуэте симптомы, которые приводят человека к стрессовому состоянию:

Физические проявления стресса:

- Сердцебиение;
- отсутствие аппетита;
- постоянное переедание;
- частые расстройства пищеварения и изжога;
- бессонница;
- головные боли;
- повышенная потливость;
- покусывание ногтей;
- тошнота;
- головокружение;
- слезливость;
- мышечные судороги;

Психические проявления стресса:

- приступы гнева;
- раздражительность;
- страх заболеть;
- пониженное настроение;
- появление страхов;
- тревожность;
- чувство вины;
- сильный страх;
- чувство одиночества.

Упражнение «Твое настроение»

– Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим:

«жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни

обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

«Чувствую-себя-хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

- Ребята, а как человеку легче справиться со стрессом, в одиночку или с поддержкой близких людей?

У п р а ж н е н и е «Мне нужна помощь».

Учитель просит учеников выбрать из предложенного списка хотя бы одного человека, который может им помочь в трудной ситуации.

Затем учитель предлагает желающим привести пример помощи выбранного из списка человека в реальной жизни.

МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Мама _____
Папа _____
Бабушка _____
Дедушка _____
Брат _____
Сестра _____
Кто-то еще из родственников _____
Мой сосед _____
Друг _____
Учитель _____
Психолог _____
Кто-то еще _____

Вот несколько способов борьбы со стрессом, изучите их, и возможно, что они вам пригодятся в той или иной ситуации, чтобы урегулировать свое эмоциональное состояние.

Памятка «Способы борьбы со стрессом»

Физическая активность – физические упражнения.

Проделайте следующие упражнения:

а) Упражнение «Глубокое дыхание».

- Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь.
- Глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10.

Также медленно выдохните, считая от 10 до 20.

Повторите процедуру 1–2 раза.

б) Упражнение «Маятник».

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

Другие методы релаксации:

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

чтобы не углубить стрессовое состояние.

Домашнее задание

- Закончите предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда...

Хуже всего я чувствую себя, когда...

Никак не могу понять, почему я...

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...

Занятие 6

Я учусь принимать решения.

Цель: развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

З а д а ч и :

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

способствовать осознанию влияния собственных поступков на свое будущее;

формировать позитивный настрой на поиск выхода из проблемной ситуации;

отработка навыка поиска оптимального решения проблемы;

совершенствовать способности к согласованным действиям при работе в группе/подгруппе.

Ход занятия:

Психогимнастика «Здравствуйте!»

(здороваемся за руки с соседями; в 2 раза медленнее, чем в первый раз; в 2 раза быстрее, чем в первый раз; как будто давно не виделись).

«Цепь событий».

А о чем пойдет речь, вы должны определить сами. Что же за таинственное умение, которое необходимо каждому, и от которого зависит, будет ли наша жизнь хорошей или вообще прекрасной?

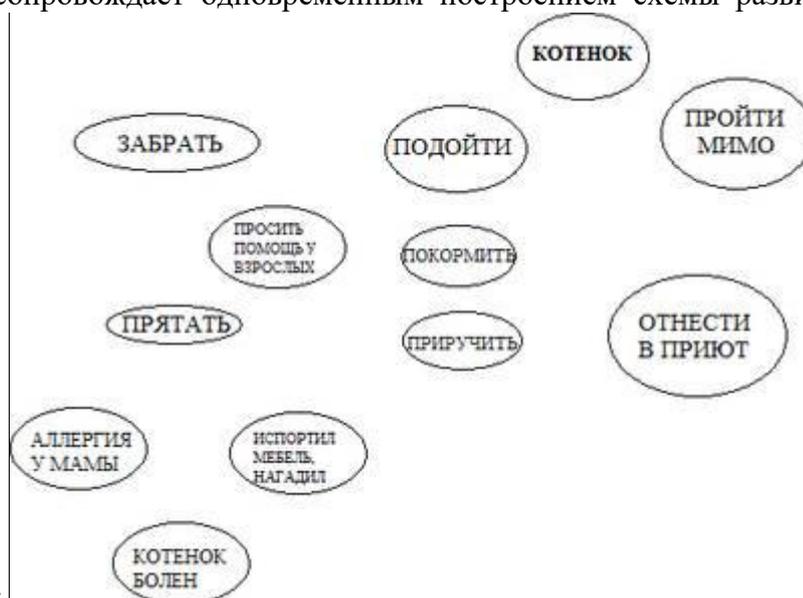
Итак, разберем простую житейскую ситуацию.

На слайде фото бездомного котенка, на доске лист ватмана для схематического разбора ситуации, в руках педагога фломастер.

Посмотрите на этого котенка. Он вам нравится? Какие чувства он у вас вызывает? А он, между прочим, бездомный, ничей. Вам его жалко? У меня возникает вопрос: «Пройти мимо или позаботиться о нем».

Ребята, предлагают возможные в данной ситуации варианты ответов:

«забрать», «подойти», «пройти мимо». Педагог, совместное с ребятами коллективное обсуждение ситуации, сопровождается одновременным построением схемы развития событий



фломастером на ватмане.

Педагог: Каждый из предложенных вариантов ответа предполагает возникновение уже других вопросов. Какие могут быть ситуации дальше?

Ребята снова предлагают возможные ситуации развития события.

Чтение и обсуждение сказки

А.А. Рухманова «Охотник и его сыновья». Вопросы для обсуждения: - о чем эта история? Почему умер второй сын охотника?

Чему учит сказка?

Подведение итогов: История учит тому, что невозможно прожить под стеклянным колпаком всю жизнь, жизнь без забот и тревог не бывает. Что есть наша жизнь? Радости и огорчения, удачи и неудачи, достижения и провалы, взлеты и падения, то есть сплошные заботы и проблемы. И всякий раз мы должны их решать. Все испытания, которые выпадают на нашу долю, закаляют нас, помогают приспособиться к жизни в обществе, дают возможность получить опыт.

Принимать решение – это сложно. Часто, в нас как будто борются две личности. И каждая из них считает себя правой. А наша задача – сделать правильный выбор, о котором вы потом не пожалеете.

Упражнение «Диалог с мозгом»

Группа делится на две подгруппы, составляя два отдельных «мозга». На обсуждение предлагается какая-либо проблема. Подгруппы предлагают свой выход из создавшейся ситуации. Далее каждый участник предполагает последствия предпринятых действий в разные периоды жизни:

тот, кто предупреждает, что будет сейчас;

тот, кто предупреждает, что будет через неделю;

тот, кто предупреждает, что будет через месяц;

тот, кто предупреждает, что будет в зрелые годы или в конце жизни;

После обсуждения, таким образом, вариантов решений, нужно либо отказаться от них, либо выбрать оптимальное.

Формулировка алгоритма поиска решения проблемы.

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

Б е с е д а по вопросам:

- Вспомните и опишите наиболее трудное решение, которое вы недавно приняли.

- Расскажите, как вы пришли к решению, что повлияло на процесс принятия определенного решения.
- Какой способ, по вашему мнению, является наилучшим для принятия решений?
- Рассмотрите схему принятия решения по этапам.

Этапы принятия решения:

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

Упражнение «Быстрый выбор».

Педагог: Жизнь не всегда дает нам время подумать, в момент принятия решений. Бывает, происходит так, что решение необходимо принимать быстро. Сейчас, предлагаю проверить насколько вы готовы быстро принимать решения.

Проблемные ситуации

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

Рефлексия.

Обратная связь. Участники сидят в кругу. Подводится итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки. Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

Занятие 7

Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение.

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи: развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Ход занятия.

Разминка.

-Здравствуйте, ребята!

Что обозначает это слово, которое мы говорим и слышим каждый день по несколько раз? (Здоровья желаю)

Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека?

Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Значит, мы должны знать, что件лезно для нас, а что нет. Прочитайте, пожалуйста, хором утверждение по плакату.

Я умею думать, я умею рассуждать, что件лезно для здоровья, то и буду выбирать.

Тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!»».

Как вы это понимаете?

Игра “Да или нет”.

Я задаю вопрос, вы дружно одним словом отвечаете.

а) Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома, не выходя на улицу?

б) У вас есть желание съесть горькое мороженое?

в) Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово?

г) А хотелось бы другу сказать обидное слово?

д) А если я буду заставлять вас это делать, как вы поступите?

е) А если я буду настаивать, оказывать на вас давление? Просто вам будет отказать?

- Да, ребята, отказывать действительно трудно.

Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Слово «нет» невероятно простое для произношения, однако многим людям сложно сказать его, несмотря на то, что другие употребляют его в отношении них довольно часто и беспристрастно. Многие не способны ответить человеку отказом. Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить «нет», ожидая каких-то негативных последствий в случае отказа.

Многие люди соглашаются в тех случаях, где с удовольствием сказали бы «нет». Почему же так происходит? На самом деле сказать «да» гораздо легче, поскольку такой ответ, несмотря на внутреннее насилие над собой, более комфортный для многих. Когда человек соглашается на какую-либо просьбу, в большинстве случаев он может рассчитывать на благодарность и позитивное к себе отношение. Когда вы говорите «да» своему однокласснику, другу или неизвестному прохожему на улице, вы имеете все шансы почувствовать расположение и симпатию к себе.

Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. В то время как освоить этот навык довольно просто.

Упражнение – активатор «Кулак»

Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: о разных видах отказа.

Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Классу предлагается разделить на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа; возможность избежать данного конфликта, агрессии;

целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

Что нового узнали? Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились? Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужно».

Занятие 8.

Общение. Взаимодействие с окружающими

Цель: рассказать о вербальных и невербальных (мимика, жесты, позы, пантомимика) видах и средствах общения.

Развивать с помощью игровых упражнений навыки невербального и вербального общения.

Задачи:

- провести самоанализ своих коммуникативных навыков;
- совершенствовать коммуникативные навыки и умения;
- развитие общительности, эмпатии и преодоление барьеров коммуникации в коллективе;
- продолжать формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми;
- прививать культуру общения;
- обогащать словарный запас ребят;

- научить учащихся успешно сотрудничать в группе; сформировать представление о себе как о члене группы; обсудить необходимость поддерживать дружеские отношения.

Ход занятия.

Разминка.

Цель: развитие невербального общения.

Ход. Под спокойную красивую мелодию (звуки природы, пение птиц, шум листвы). Становимся в круг, каждый участник должен со всеми встретиться взглядами по одному разу.

Упражнение «Аборигены».

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

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

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

А теперь ответьте мне, пожалуйста, на такой вопрос – Как мы понимаем друг друга при общении? Что мы делаем, чтобы нас поняли? Правильно, мы произносим слова, т.е. словесно объясняем или озвучиваем, что мы хотим передать другому человеку. Это называется общение.

Общение – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию.

Но вы знаете, что информацию можно передавать и без слов. Как? – Мимикой и жестами. Это называется невербальное общение. Оно более сложно, чем словесное или вербальное общение. А ещё существует такой термин, как эффективное общение – под этим термином понимается, что посылающий и принимающий информацию одинаково её интерпретируют. Люди преимущественно социальные существа и большую часть времени проводят вместе. Поэтому важно научиться ладить с людьми и уметь себя вести в различных ситуациях. Некоторые социальные навыки особенно помогают людям эффективно общаться. Один из основных навыков общения – это умение слушать собеседника. Сейчас, мы постараемся выполнить несколько упражнений, в которых от вас потребуются умение правильно передать информацию, а так же умение правильно воспринимать, переданную разными способами информацию.

Упражнение «Пойми рисунок»

Цель: понять законы общения, сложности передачи, приёма информации. Учащиеся становятся в ряд друг за другом. Тому, кто стоит в конце, ведущий показывает карточку со словом (например: солнце, дом, человек, цветок и т.д.). Задача состоит в том, чтобы нарисовать (пальцем) на спине следующего участника, понятие, которое было указано на карточке. Тот у кого «рисуют» (ведут пальцем по спине), должен угадать слово и передать следующему участнику.

Упражнение «Улыбка»

Улыбка – это первый знак расположения к человеку, это начало любого разговора и очень простой прием привлечения внимания. Попробуйте открыто улыбнуться тому человеку в группе, кого вы особенно рады видеть и хотите поприветствовать. Обратите внимание на свои ощущения.

После обсуждения – вывод: если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам первым.

Упражнение «Тематические рисунки»

Цель: смысл данного упражнения заключается в том, что работа выполняется совместно, но без предварительной договоренности и четкого распределения обязанностей. Развиваем невербальное общение. Общаемся, рисуя.

Ход упражнения: Участники разбиваются на подгруппы по 3-4 человека. В каждой из них выполняется на листе А-3 коллективный рисунок, разговаривать при этом нельзя.

Темы могут быть следующие: времена года (зима, лето, весна, осень); буйство стихий (земля-землетрясение, обвал; вода-шторм, наводнение; огонь-пожар, извержение вулкана; воздух-ураган, смерч, гроза).

- Ребята, людям необходимо уметь сотрудничать друг с другом. Для этого следует:

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

У п р а ж н е н и е «Ищу друга».

Учитель сообщает, что он является редактором городской газеты бесплатных объявлений. Каждому предоставляется право дать объявление в газету в рубрику «Ищу друга».

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

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

После этого учитель просит высказаться каждого, почему он откликнулся именно на эти объявления? Что его привлекло в них? Какие качества он ценит в друге?

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

Заготовки для объявления

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

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

Заготовки для объявления должны быть размером с тетрадный лист.

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

Образец

345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Рекомендации (комментарий учителя после обсуждения).

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

Рисуют все одновременно, карандаши, мелки есть у каждого. Рефлексия. Каждый участник делится своими чувствами, мыслями, демонстрируя элементы рисунка, детали своей работы. Высказывает общее впечатление о работе, и то насколько коллективное изображение соответствует его личным замыслам.

Упражнение «Подарки».

Выбирается участник, у которого недавно был или скоро будет день рождения: ему и будут «рисовать» и «дарить» воображаемые подарки все остальные.

«Именинник» угадывает, что за подарки ему изобразили (это может быть и хорошая отметка, и вилла на берегу моря...).

Обсуждение после игры: Почему было иногда трудно угадать? Что делать приятнее: дарить или получать?

Релаксация – успокаивающий этап, в процессе которого используется вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения.

Цель: расслабление, развитие воображения.

- Ребята, расположитесь удобно в креслах, закройте глаза и расслабьтесь, слушая музыкальное произведение. На фоне расслабляющей музыки (я использую «Лунную сонату» Бетховена) психолог спокойным голосом говорит детям: «Вы спокойны, вы совершенно спокойны... Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря... Мягкий, теплый ветерок овеивает ваше лицо... Море синее, синее... Вода теплая... Вы лежите на теплом песке, он согревает вас... Вам легко и приятно, легко и приятно, легко и спокойно,... спокойно».

Рефлексия занятия.

Детям предлагаются карточки с изображением лица с различной мимикой (грусть, радость, удивление, задумчивость). Ребенок выбирает карточку, которая соответствует его настроению после занятия. Объяснение воспитанниками своего выбора.

Обсуждение трудностей, возникавших по ходу выполнения определённых упражнений.

Занятие 9.

Мои ценности.

Цель:

Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Создание условий для осознания подростком ценности своей жизни, жизненных ценностей человека, его ценностных идеалов, которые уже есть, приняты в его духовный мир, переосмысление своего социального опыта.

Задачи:

- создать атмосферу общности и взаимопонимания;
- учить подростков выражать свои чувства с помощью литературной грамотной речи;
- помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии.

Ход занятия:

«Одни (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...»

Сократ, философ – 400 лет до н.э.

Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: выбирается водящий. Его стул убирают за пределы круга. Водящий стоит в центре круга и произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит...» (деньги, свободу, своих родителей и так далее). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Задача ведущего – побуждать водящего находить такие понятия, которые действительно были бы значимы для его товарищей, и ценность которых они не могли бы не признать.

Ребята, а что такое ценности человека?

Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Важнейшую роль не только в жизни каждого отдельного человека, но и всего общества в целом играют ценности и ценностные ориентации. Именно на основе ценностей (при этом ориентируясь на их одобрение в социуме) каждая личность делает свой собственный выбор в жизни. Ценности, занимая центральную позицию в структуре личности, оказывают существенное влияние на направленность человека и содержание его социальной активности, поведение и поступки, его социальную позицию и на общее отношение его к миру, к себе и другим людям. Поэтому, потеря человеком смысла жизни – это всегда результат разрушения и переосмысливание старой системы ценностей и что бы обрести этот смысл вновь, ему необходимо создать новую систему, основываясь на общечеловеческом опыте и используя принятые в обществе формы поведения и деятельности.

Понятие ценностей и норм различаются. Ценности – это абстрактные, общие понятия, а нормы – это правила, руководящие принципы поведения для людей в ситуациях определенного рода. О системе ценностей можно судить по нормам, сложившимся в обществе.

К ценностям могут относиться:

- Здоровье
- Любовь

- Семья
- Дети
- Дом
- Друзья
- Общение
- Духовные ценности
- Досуг
- Самообразование
- Мода
- Свобода

Другие ценности: у разных людей, различные ценности и ценностные приоритеты.

У п р а ж н е н и е «Торги».

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

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

Вывод: Ценность и цена – понятия разные. Все в нашем мире имеет свою цену. У каждого человека свои ценности.

У п р а ж н е н и е «Самое главное».

Учитель раздает каждому ученику чистый лист бумаги. Зачитывает поэтапно следующую ситуацию, оставляя время для письменных ответов.

1-й э т а п.

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

Перечислите их _____

2-й э т а п.

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

3-й э т а п.

Быстро! Надо уходить! Возьмите только две вещи!

Учитель обсуждает со всем классом (или малыми группами) ответы учеников:

1. Назовите одну из спасенных вещей;
2. Почему вы взяли именно эту вещь, а не другую?

Рекомендации.

Не существует верных или неверных ответов на это упражнение!

Упражнение «Мои ценности»

Цель: Формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него; осознание значимости потери идентичности для человека.

Инструментарий: набор карточек (каждая ценность написана на отдельной карточке 16 шт.).

Ход упражнения: Попросить каждого участника обратиться к списку ценностей и разрезать их на карточки (см. приложение 1)

Индивидуальная работа участников.

Этап 1. Прочитать карточки с ценностями. Выполнив первое задание участнику необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным.

Этап 2. Участникам предлагается убрать в сторону 10 нижних ценностей (наименее важные) и еще раз просмотреть список.

Этап 3. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что он должен чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой ты на данный момент готов расстаться.

Этап 4. Участник снова должны исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом «Друзья».

Этап 5. С помощью образа «могущественного человека» убрать еще 1-1 ценности.

Обсуждение.

1. «Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?».

2. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека.

3. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.

4. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит? Это хорошо или плохо?

5. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?

6. Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?

7. Сообщите группе, что в их жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к ним. Можно взять отложенные карточки, соединить их с оставшимися.

8. Спросите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись. Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?». Как правило, все участники отмечают облегчение.

Вывод: ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций

Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общемесопотамское царство)

Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан. Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку.

Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.

Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)

Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства

Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность. Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии.

Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям.

Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Резюме ведущего: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина – были и будут всегда.

Занятие 10-11

Курение. Алкоголь. Наркотики.

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.

Задачи:

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

Ход занятия.

Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробочка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, о никотине, алкоголе и наркотиках.

Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивных веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.

Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди. Хочется познать мир. Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас. Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность

человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь. И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.

И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.

Обсудить вопросы:

Что такое психоактивные вещества?

Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?

Все ли они одинаково опасны?

Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?

Какие бывают зависимости?

Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

Упражнение «Чувства» (25-30 мин).

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

- Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.

- Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека.

Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?
2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?
4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

Конверт "ЗАВИСИМОСТЬ"

Цель: выявление типичных точек зрения по вопросам.

Предложите свой вариант предложения, начало которого:

- когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...
- в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...
- ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
- когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
- быть независимым для меня означает...
- я понимаю, что зависимость - это...

«Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» (30 мин.).

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Мы с вами выяснили, что самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам. Давайте еще раз подробно разберем что же это такое и в чем их вред для организма человека.

ИНФОРМАЦИЯ О КУРЕНИИ.

Курение табака возникло в глубокой древности. При раскопках могил фараонов в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Изображения трубок сохранились и на древних индийских картинах. Но широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки (1492 год). Матросы увидели, что индейцы сворачивают в трубочку листья какого-то высушенного растения, поджигают один конец, а дым вдыхают. Эти трубочки индейцы называли «сигаро». Для курения они также использовали трубки.

Семена табака вывезли с острова Гаити в Испанию. Табак быстро распространился по Европе. В России широкое распространение табак получил в 17 веке. Произошло это благодаря Петру Первому, который, бывая в Европе, сам стал заядлым курильщиком, а затем в 1697 году снял все запреты на табак. Вначале табаку приписывались целебные свойства. Но уже в 18 веке стали появляться сведения о вреде табака. И все иллюзии относительно его лекарственных свойств рассеялись. В организме нет ни одного органа, который не был бы подвержен отрицательному действию никотина. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний лёгких, раковой болезни. 90% случаев рака лёгких наблюдается у людей, которые курят.

Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Наиболее ядовит никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Собака погибает от 0, 5 капли никотина. Человеку нужно 2-3 капли.

Выкурив 20-25 сигарет, человек получает смертельную дозу. Не погибает потому, что эту дозу получает не сразу. Известны примеры, когда люди погибали, выкурив сразу большое количество сигарет (юноша погиб, выкурив подряд 10 сигарет).

Приобщение к курению происходит в 14-19 лет. После 25 лет происходит постепенное уменьшение числа курящих, особенно этот процесс заметен после 40-45 лет. А вот женщины часто начинают курить в 20-30 лет.

Части тела	Влияние курения на эту часть тела
Лёгкие	затрудняет нормальное дыхание, что снижает твои спортивные результаты
Уши	поражает нервы и сосуды уха, что может привести к снижению слуха
Глаза	делает глаза красными и может служить причиной снижения зрения
Рот	повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху при дыхании и способствует инфекциям полости рта
Нос	снижает способность воспринимать запахи
Кожа	температура кожи падает, морщины на лице появляются раньше
Сердце	сужает кровеносные сосуды, делая работу сердца по перекачиванию крови более трудной

Обсудить следующие вопросы:

Как вы считаете, какой процент подростков курит? (Реальные цифры - 11, 4%) Какой процент взрослых курит? (Реальные цифры – 30,8

Подчеркнуть тот факт, что курильщики находятся в меньшинстве.

Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7 %. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Попросить детей ответить на вопросы:

Как курит тот, кто только начал? В группе или один?

Отличается ли это от того, как курят давно курящие?

Думаете ли вы, что взрослым курильщикам трудно бросить курить? Почему? Могут ли люди в самом деле зависеть от сигареты?

Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас всё более неприемлемым социально, всё больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема – это возрастание количества девочек подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

Главные выводы:

Количество курящих людей переоценивается. Некурящих большинство.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм. Курильщики проходят ряд стадий при формировании вредной привычки. Курение постепенно становится всё менее и менее социально приемлемым. Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным.

Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.

Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Небольшие дозы алкоголя:

Снижают способность ясно мыслить и принимать решение.

Заставляют почувствовать небольшое расслабление.

Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя:

Замедляют деятельность отдельных областей мозга. Вызывают головокружение.

Снижают координацию.

Приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния.

Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению. Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

Драки. Ссоры. Насилие,
громкие разговоры.

Крик. Неприятное

поведение.

Глупость.

Дурашливость. Легкомыслие

Обсудить следующие вопросы:

Как вы считаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки?

(реальные цифры – 70%, т.е. треть взрослого населения не пьёт вообще)

Как вы считаете, какое количество людей являются сильно пьющими? (реальные цифры – 10-12% взрослых людей являются сильно пьющими, выпивают за один приём 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю)

Существует несколько моделей употребления алкоголя.

Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьёт вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов и обрядов.

Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых людей называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящее время и в подходящем месте.

Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того, чтобы их устранить.

Итак, некоторые варианты употребления алкоголя (ритуальный, социальный) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления могут быть опасными и разрушительными.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина или рома.

Главные выводы:

Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.

Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.

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

ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;

способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е.

потребность снова и снова использовать наркотик;

существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;

опасность широкого распространения этих веществ среди населения; потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Различают психическую и физическую зависимость от наркотиков.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов. Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

Физическая зависимость — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

В механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании: действие опиоидов связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины — вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха. Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опиоидов выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиоидные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиоидных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

В России к наркотическим средствам отнесены:

опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты — морфин, метадон);

галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (псилоциблин); некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);

психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

Токсические средства:

разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);

снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);

галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, паркопан, тремблекс, кетамин, калипсол).

алкоголь, табак.

Лечить наркоманию очень сложно. Это хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными, хотя всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни. Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого — никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно — все начнется сначала.

В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков.

В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. На

первом этапе происходит снятие физической зависимости (детоксикация). Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации — 5—10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Детоксикация — короткий промежуток времени, за который зависимому нужно подготовиться к дальнейшему лечению.

После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации. Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. Реабилитация

Процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.

Вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени проделывается человеком самостоятельно. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам.

Главные выводы:

Наркотики вызывают сильную психическую и физическую зависимость. Наркотики приносят сильный и часто непоправимый вред психическому и физическому здоровью наркопотребителя.

Лечить наркоманию очень сложно.

Наркотики как и алкоголь производят временный эффект. Вместе с их выводом из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой.

Наркотики не дают избавления от проблем.

Главные выводы занятия:

Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг и нервную систему человека и вызывающие привыкание.

Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.

Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.

Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым.

подавляющее большинство людей не употребляют психоактивные вещества.

Занятие 12

Итоговое занятие

Цель:

- подвести итоги пройденного;

- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний

Задачи:

- Формирование благоприятного психологического климата в группе,
- Снятие эмоционального напряжения в группе
- Подведение итогов.

«Дерево радостей и печалей» (60 мин).

«Дерево радостей и печалей» используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах другим.

Группа делится на несколько маленьких групп (максимально по 3 подростка). Каждая группа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная - для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь

«Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я переживаю эти чувства?
- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?
- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

Упражнение «Ценности» (20 мин).

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Потом каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 2-3 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит межгрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Какими были наши занятия?»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на занятиях, соединить в единое целое свои впечатления о них и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить занятия живой, активной, запоминающейся манере.
Время: 15 минут.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшечку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденным занятиям.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темами программы.

Упражнение "Аплодисменты по кругу"

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Ритуал прощания.

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

Нам понравилась, как вы работали на занятиях. Мы благодарим вас за занятие. Вы творческие, активные, жизнерадостные. Мы надеемся, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор.

□