

Государственное бюджетное образовательное учреждение
профессионального образования города Севастополя
«Севастопольский судостроительный колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУПО «ССК»
Т. Ю. Косенко
« 03 » 2020 г.



**Рабочая коррекционно-развивающая программа
по результатам социально-психологического тестирования
«Профилактика рискованного поведения»**

Севастополь 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы

Одной из центральных задач модернизации российского образования является построение здоровьесберегающего образования. Своевременная диспансеризация, реализация профилактических программ, организация внеурочных спортивных мероприятий, обсуждение с детьми вопросов ЗОЖ в значительной степени влияют на улучшение здоровья студентов

Злоупотребление наркотическими средствами стало в последние годы одной из наиболее тревожных тенденций в обществе. Тенденция к ухудшению наркоситуации наблюдается и в настоящее время. Приобщение несовершеннолетних и молодежи к наркомании идет высокими темпами и характеризуется опасной тенденцией. Она заключается в том, что употребление наркотиков и ПАВ становятся определенной ценностью, «молодежной культурой потребления», т.е. начинает быть «образом жизни». Происходит «омоложение» наркомании, которой предшествует в детско-подростковом возрасте ранняя алкоголизация. Возраст приобщения к алкоголю, ПАВ снизился у мальчиков и девочек.

Но все же чаще основной возраст приобщения к алкоголю и наркотически содержащим веществам – это возраст подростковый, являющийся критическим периодом в развитии человека. Это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Выйдя из-под опеки взрослых, подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьезное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного «Я» и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой коррекционно-развивающей программы стала организация помощи обучающимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у подростков и молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми

или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к студентам, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

На государственном уровне определена необходимость создания государственной системы профилактики немедицинского потребления наркотиков с приоритетом мероприятий первичной профилактики среди обучающихся образовательных организаций Российской Федерации (Указ Президента РФ от 09 июня 2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»

Профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде введена в требования Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС, стандарт) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника основной школы осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Коррекционно-развивающая программа «Профилактика рискованного поведения» является частью программы воспитания и социализации обучающихся, неотъемлемым направлением которой является формирование здорового образа жизни, включающим деятельность по профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися; формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание обучающимися необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12.2012;
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. ФГОС СПО;
4. Программа воспитания и социализации личности учащегося ГБОУ «ССК»;

5. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.02.2018 № 104.
7. Указ президента РФ от 09.06.2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года»

Программа составлена на основе методических рекомендаций «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации» / автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П.

Цель программы: создание условий для реализации в ГБОУПО «ССК» эффективной коррекционно-развивающей программы профилактики рискованного поведения обучающихся; формирование у них стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга.

Задачи:

- предупреждение возникновения у обучающихся установки на желание попробовать наркотики, алкоголь, табак;
- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у подростков стремления к ведению здорового образа жизни;
- создание информационного поля по профилактике ПАВ.

Основные методы:

- беседы;
- мини-лекции;
- игры;
- моделирование ситуаций.

Структура занятий:

1. Упражнение приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности;
2. Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия;
3. Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия;
4. Индивидуальное задание (обратная связь)

Цикл занятий рассчитан на 5 занятий, продолжительность 45 минут.

Занятие № 1

«О жизни и жизненных навыках»

Цель: ознакомить с проблемами и вызовами современного мира и благоприятных для здоровья жизненных навыках; формировать навыки постановки и достижения цели. Создать благоприятную психологическую атмосферу.

Ожидаемые результаты: после занятия обучающиеся смогут:

- ✓ объяснить необходимость планировать свою жизнь, поддерживать мотивацию и активно действовать на пути к цели;
- ✓ объяснить необходимость приобретения жизненных навыков;
- ✓ назвать актуальные проблемы и вызовы современного мира.

Ключевые понятия и термины: формула жизненного успеха, жизненные цели, жизненные навыки, тренинг, правила группы

Ход занятия

1. Упражнение «Вы обо мне еще не знаете такого...»

Расскажите о том, чего никому раньше не рассказывали (смешной случай из своей жизни или то, что больше всего запомнилось из детства, о своей семье, лучшем друге, любимой книге, фильме).

2. Сообщение «Как достичь жизненного успеха»

Группу выпускников университета спросили об их планах на будущее. Лишь у 3 % опрошенных такие планы существовали в виде записей цели и этапов ее достижения. Через 20 лет доход этих 3 % выпускников превысил суммарный доход остальных 97 %. Они также в основном были больше довольны своей жизнью.

Олимпийская формула успеха

Некоторые не задумываются над своим будущим и просто плывут по течению, но намного лучше, если в своей жизни не полагаться на «как-то оно будет», а пользоваться известной олимпийской формулой успеха:

Успех = Воображение + Азарт + Действие

Каждый элемент формулы важен: если у вас есть воображение и азарт, но нет действия, вы – мечтатель; если у вас есть воображение и вы действуете, но без азарта, вы – посредственность; когда у вас есть азарт и действие, но нет воображения, то вы достигнете цели, однако поймете, что она была неправильной.

Воображение: представляйте конечную цель. Спортсмены, тренируясь, всегда заглядывают вперед, «прокручивая» в своём воображении

желаемый результат и путь к победе. Так и вы: попытайтесь детально представить своё идеальное будущее и спросите у своего будущего успешного «Я», что вам нужно сделать для достижения поставленной цели.

Азарт: поддерживайте мотивацию. Определив цель, не теряйте веры в свои силы, ведь *«Множество неудачников в жизни – это люди, которые не смогли реально осознать, насколько близко они подошли к успеху, прежде чем всё бросить»* (Т. Эдисон).

Вы можете подумать, что у вас нет особого выбора, например, потому, что ваши родители небогаты. Но поверьте: проблема не в том, что у вас нет выбора, а в том, что он слишком широк. Не имеет значения, живёте вы в городе или в селе, в бедной или богатой семье – ваши возможности практически неограничены. Вопрос в том, хотите ли вы воспользоваться ими.

Действие: идите к своей цели. Проанализируйте, что нужно сделать для осуществления вашей мечты. Составьте план достижения цели и шаг за шагом выполняйте его. Помните, что люди чувствуют себя счастливыми лишь тогда, когда реализуют себя во всех важных сферах жизни. Некоторые достигают немалых карьерных высот, но страдают из-за неудавшейся личной жизни. Другой посвящает себя только семье, но чувствует, что не полностью реализовал себя. Поэтому, планируя будущее, позаботьтесь о сбалансированности всех важных аспектов: семьи и друзей, работы и досуга, материального благополучия и духовности.

3. Задание в парах

1. Объединитесь в пары и попробуйте представить своё идеальное будущее в виде фильма. Расскажите:
 - Прошло десять лет. Вас окружают самые важные в вашей жизни люди. Кто они? Чем занимаетесь вы?
 - О вас написали статью в газете и взяли интервью у тех, кто вас знает. Что эти люди сказали о вас?
2. По очереди представьте друг друга группе и расскажите, что вы узнали о жизненных целях и планах своего партнера.
3. Запишите одну свою жизненную цель и план её достижения.

Моя цель: _____

Шаги на пути к моей цели:

1. _____
2. _____
3. _____

Для достижения цели я делаю:

1. _____
2. _____
3. _____

Для достижения цели я собираюсь:

1. _____
2. _____
3. _____

Я могу получить помощь от:

1. _____
2. _____

4. Упражнение на снятие мышечного напряжения «Австралийский дождь»

Участники становятся в круг. Педагог говорит: «Друзья, знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Если мы будем внимательны, что услышим его. Для этого вы должны повторять движения своего соседа справа. Посмотрите на него».

Педагог начинает потирать ладони, за ним продолжает следующий участник и так далее. Когда все участники вступят в игру, создается впечатление, будто поднялся ветер.

Педагог меняет движение (щелкает пальцами), и участники друг за другом также меняют свои движения. Создается впечатление, то начинает накрапывать дождь.

Далее по той же схеме:

Начинается ливень (хлопать по ногам).

Гроза, град (топать ногами).

Гроза стала утихать (хлопать по ногам).

Редкие капли падают на землю (щелкать пальцами).

Ветер стихает (тереть ладони).

Солнце (руки вверх).

5. Сообщение «Что такое жизненные навыки»

Жизнь каждый день дарит нам множество открытий, ощущений и впечатлений, радость познания красоты и гармонии мира. Но в народе не зря говорят: «Жизнь прожить – не поле перейти». И действительно, на жизненном пути каждого из нас стоят вызовы и преграды, которые могут вывести из равновесия и отрицательно повлиять на здоровье. Умения, помогающие человеку преодолевать трудности и поддерживать высокий уровень благополучия, называют благоприятными для здоровья жизненными навыками. Приобретая такие навыки, люди лучше понимают самих себя и других, избегают ненужных рисков и проблем. Жизненными эти навыки называют потому, что они нужны каждому, независимо от того, чем он занимается, какую профессию выберет. Большинство людей приобретает эти навыки из собственного опыта, в основном «методом проб и ошибок». Но у того, кому помогли их приобрести, намного больше шансов достичь поставленной цели и жизненного успеха.

6. Подведение итогов

«Открытый микрофон». Перебрасывая друг другу мячик, участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».

7. Упражнение « Пускай нам повезет»

Обучающиеся становятся боком в круг, кладут ладони в центр и, подпрыгивая на одной ноге, произносят: «Пускай сегодня нам везет! Пускай нам завтра повезет! Пускай всегда и всем везет!».

Прощайтесь аплодисментами.

8. Индивидуальное задание (обратная связь)

Прочтите притчу «Лавка возможностей». Как вы считаете:

- ➡ Что нужно сделать человеку, чтобы взрастить из зёрен плоды?
- ➡ Что может помешать этому?
- ➡ Как вы можете связать эту притчу со своей жизнью?

Суфийская притча «Лавка возможностей»

Однажды человеку приснилось, как будто он шёл по городу и зашел в лавку. Он долго ходил между рядами, где лежали разнообразные экзотические овощи и фрукты. Они поразили его своим необычным видом, яркими красками, изысканными ароматами. Но стоило человеку взять с полки плод, как он тут же превращался в крохотное зёрнышко. Тогда он решил обратиться к продавцу:

– Дайте мне, пожалуйста, вот этот фрукт.

Но хозяин ответил:

– Мы не продаём плоды, мы торгуем семенами.



Вывод: у каждого в жизни есть много возможностей, их стоит реализовать.

Занятие № 2

«Строим равноправные отношения»

Цель: ознакомить с принципами построения равноправных отношений

Ожидаемые результаты: после данного занятия участники: *назовут* признаки равноправных отношений; вербальные и невербальные признаки пассивного, агрессивного и уверенного поведения, объясняют их преимущества и недостатки; *будут распознавать* пассивный, агрессивный и уверенный стили общения; *смогут демонстрировать* умение уверенно отказываться от нежелательных предложений.

Ключевые понятия и термины: отношения, равноправные отношения, стили общения, агрессивное поведение, пассивное поведение, уверенное поведение

Ход занятия

1. Упражнение «Если бы я был...»

Цель – самопознание, развитие креативности.

Продолжить фразу: «Если бы я был едой (новогодним подарком, природным явлением, запахом, мебелью, деревом, цветком...), то был бы...» и объяснить почему.

2. Сообщение «Какими бывают отношения»

Отношения – это связь между людьми, которые хорошо знают друг друга. Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения. Если между людьми установились здоровые (равноправные) отношения, они ощущают потребность в общении и грустят, когда вынуждены расставаться. Нездоровые отношения характеризуются подозрениями, эгоизмом, желанием контролировать и подчинять.

Принципы равноправных отношений

Если стремитесь к равноправным отношениям с родителями, друзьями, коллегами или любимым человеком, вы должны помнить золотое правило моральности: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Принципы равноправных отношений можно описать при помощи формулы трёх «К»: **Коммуникация + Кооперация + Компромисс**, в которой: **коммуникация** – означает всегда быть открытым для общения, не замыкаться в себе, обсуждать с близкими то, что вас беспокоит; **кооперация** – означает действовать как одна команда для достижения общей цели;

компромисс – означает необходимость заботиться не только о собственных интересах, но и об интересах людей, с которыми у вас есть отношения.

Стили общения

Существуют ситуации, в которых бывает сложно от чего-либо отказаться, открыто выразить свои чувства, попросить кого-нибудь об услуге или отстаивать свои права. В подобных ситуациях их участники ведут себя по-разному.

Агрессивные люди пытаются отстаивать собственную точку зрения, не принимая во внимание интересы и чувства других. Они пренебрегают вежливостью, применяют угрозы, ругань и физическую силу. Из-за этого их не любят, опасаются, сторонятся, их отношения с другими никогда не бывают равноправными. Если кто-нибудь пренебрегает собственными интересами и любой ценой старается избегать конфликтов, он демонстрирует пассивность.

Пассивные люди не умеют защитить себя и не могут никому отказать, даже если это противоречит их интересам. Подобная позиция, возможно, удобна для окружающих, но вредна для самого человека, ведь он всегда чувствует себя в отношениях неравноправным партнером.

Уверенные люди учитывают интересы других, способны постоять за себя, вежливо отказаться от того, что им не подходит, и решительно – от того, что может быть опасным. Уверенное поведение является базой для равноправных отношений и наилучшим выбором в большинстве жизненных ситуаций, хотя иногда стоит проявить пассивность (например, когда любое обострение отношений небезопасно), а в некоторых случаях приходится реагировать и агрессивно (если, скажем, на вас напали или пытаются куда-нибудь затащить).

3.Задание «Анализируем стили поведения»

1. Ознакомьтесь с признаками пассивного, агрессивного и уверенного поведения (информация в рамке).
2. Пройдитесь по классу и поздоровайтесь с одноклассниками, демонстрируя сначала пассивное, потом агрессивное, после – уверенное поведение.
3. Какие слова, положение тела, взгляд, выражение лица, жесты, голос характерны для этих типов поведения?



Люди ведут себя пассивно, если:

- ничего не делают, чтобы защитить свои права;
- ставят других людей выше себя;
- отказываются от своих желаний;
- не говорят о том, что их беспокоит;
- постоянно просят прощения.



Люди ведут себя агрессивно, если:

- защищают свои права, не обращая внимания на других;
- думают только о себе;
- ведут себя с чувством превосходства;
- пытаются победить любым путём.



Люди ведут себя уверенно (достойно, асертивно), если:

- стоят за себя, не нарушая прав других;
- уважают себя и других;
- умеют слушать и говорить;
- откровенно говорят о своих чувствах;
- уверены в себе, но не «дают» на оппонента.



4. Сообщение «Правила равноправного общения»

В уверенном поведении есть множество преимуществ. Вы сможете:

- ✚ выражать свои мысли и чувства без обвинений;
- ✚ без проблем просить кого-нибудь об услуге или помощи;
- ✚ без чувства вины отказываться от того, что вам не подходит;
- ✚ лучше понимать чувства и проблемы других людей;
- ✚ легче находить пути к взаимопониманию;
- ✚ заслужить уважение и авторитет.

В таблице описываются правила равноправного общения и объясняются их преимущества.

	Правила	Примеры	Преимущества
ОБЪЯСНИ	Правило 1 Объясните, что вы думаете и чувствуете. Избегайте обвинений, используйте «Я-сообщения»*	«Пойми меня правильно. Когда люди берут у меня займы деньги и не возвращают их вовремя, мне кажется, что меня используют»	Если вы таким образом сообщаете о проблеме, собеседник ставит себя на ваше место. А если станете обвинять: «Ты плохой друг», «Ты меня очень подвёл», это наоборот вызовет желание защищаться. Например, в ответ вы можете услышать: «А в прошлый раз ты поступил так же»
ПОПРОСИ	Правило 2 Чётко сформулируйте свое предложение или требование в вежливой форме	«Я бы хотел, чтобы ты отдавал мне деньги вовремя»; «Мне бы не хотелось, чтобы подобное произошло в следующий раз»; «Пожалуйста, если случится что-нибудь подобное, сообщи мне об этом заранее»	Высказывания в такой манере помогут человеку лучше понять, чего именно вы хотите, и воспринять ваши слова как просьбу помочь, а не как категоричное требование
СПРОСИ	Правило 3 Спросите у собеседника, что он об этом думает	«Что ты думаешь об этом?»; «Тебя это устраивает?»; «Мы договорились?»	Предоставив человеку такую возможность, вы продемонстрируете уважение к нему. Это положительно повлияет на восприятие ваших слов
ПОБЛАГОДАРИ	Правило 4 Внимательно выслушайте сказанное и, если ответ вас устраивает, поблагодарите за понимание	«Вот и хорошо»; «Спасибо за понимание»	Демонстрация уважения и доброжелательного отношения будет способствовать развитию ваших отношений

5. Задание «Тренируем навыки уверенного поведения»

Строить равноправные отношения непросто. Практикуясь в этом с друзьями, вы будете чувствовать себя более уверенно в реальной жизни.

Разыграйте ситуацию, изображенную на рисунке.

Ситуация «Проблема с деньгами»

Игорь и Виталик – хорошие друзья. Игорь подрабатывает после учёбы и иногда одалживает Виталику деньги на несколько дней. Поначалу тот возвращал их вовремя, но последние несколько раз – нет. Игорь решает поговорить с другом.

- ➡ Объясните, что вы чувствуете, с помощью «Я-сообщений»: «Пойми меня правильно. Когда люди берут у меня займы деньги и не возвращают их вовремя, мне кажется, что меня используют».



- Чётко сформулируйте своё предложение или требование в вежливой форме: «Я бы хотел, чтобы ты отдавал мне деньги вовремя».
- Спросите, что он об этом думает: «Тебя это устраивает?».
- Внимательно выслушайте сказанное: «Извини, я просто забыл. Завтра принесу».
- Если ответ вас устраивает, поблагодарите за понимание: «Вот и хорошо. Пойдем прогуляемся?».

6. Подведение итогов

«Открытый микрофон». Участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».

7. Индивидуальная работа (обратная связь)

Уверенное поведение также называют достойным, интеллигентным или самоутверждающим. Иногда его путают с агрессивным. Но эти стили поведения настолько разные, как Солнце и Ветер в басне Эзопа. Прочтите эту басню и приведите примеры, когда люди поступали так, как её персонажи.

Солнце и Ветер



Поспорили однажды Солнце и Ветер, кто из них сильнее.

– Я сильнее, – говорило Солнце.

– Нет, я сильнее, – возражал Ветер.

Долго они спорили. Но вот увидели, что по дороге идет одетый в пальто прохожий.

– Это шанс проверить наши силы, – сказал Ветер. – Сильнейшим станет тот, кто снимет с этого человека

пальто. Солнце согласилось. Первым был Ветер. Он начал что есть сил дуть и рвать полы пальто прохожего. Но чем сильнее дул ветер, тем больше человек кутался в пальто. Потом пришла очередь Солнца. Оно протянуло к человеку свои лучи, высушило одежду, согрело. Сначала он перестал кутаться, после расстегнул пальто и в конце концов снял его, наслаждаясь тёплым солнечным днем. Солнце победило!

Занятие № 3

«Учимся принимать решения»

Цель: продолжать формировать навыки принятия взвешенных решений.

Ожидаемые результаты: после занятия обучающиеся смогут:

- ✓ различать повседневные и сложные решения;
- ✓ продемонстрировать различные приемы самоконтроля.

Ключевые понятия и термины: отношения, равноправные отношения, стили общения, агрессивное поведение, пассивное поведение, уверенное поведение

Ход занятия

1. Упражнение «5 причин»

Назовите 5 причин вашего доброго утра

2. Сообщение «Как мы принимаем решения»

Какие бывают решения

В детстве большинство решений принимали за нас взрослые. Теперь всё чаще приходится принимать решения самостоятельно и брать на себя ответственность за их последствия. Порой это очень сложно. Чтобы сделать правильный выбор, важно чётко осознавать, кто и что влияет на вас, и научиться эффективным методам принятия решений. Некоторые решения, которые мы принимаем, являются *простыми* и не требуют раздумий (например, какое мороженое заказать, какой фильм посмотреть) или обычными (что сегодня надеть, выполнять домашнее задание или идти гулять). Каждый день мы принимаем десятки подобных решений. Поэтому их называют повседневными. Решения, которые могут привести к серьёзным последствиям, называются *сложными*. Некоторые из них, например, устроиться на работу после окончания колледжа или продолжить обучение в институте, могут повлиять на вашу дальнейшую судьбу.

Как принимать взвешенные решения

Принимая простые решения, обычно полагаемся на свой вкус, чей-то совет, делаем так, как раньше, как поступают другие. Ведь цена такого решения невысока. В крайнем случае не понравится вкус выбранного мороженого или фильм. Некоторые привыкли так решать все свои проблемы. Однако в большинстве случаев лучше действовать не импульсивно, а хорошо осознавая последствия своих поступков. В таких ситуациях принять решение поможет «правило светофора», состоящее из трёх простых шагов.

Шаг 1. Остановись

Подумайте, можете ли вы принять решение немедленно. Не позволяйте другим торопить вас. Лучше подождать, чем потом страдать от последствий необдуманного решения. Наихудшие решения люди принимают в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Потому всегда принимайте решение только на трезвую голову. Не принимайте важных решений под воздействием сильных эмоций. Если нервничаете или чувствуете злость, нужно для начала успокоиться, а потом постараться понять суть проблемы и чего от вас требуют.

Шаг 2. Подумай

Прежде чем принять решение, соберите всю необходимую информацию и обратитесь за советом к тем, кому доверяете. Рассмотрите все возможные варианты своего выбора (но не менее трёх) и определите «плюсы» и «минусы» каждого из них.

Шаг 3. Выбери

Сделав выбор, возьмите на себя ответственность за его последствия. Это означает также готовность защищать свое решение. Если уверены в своей правоте, сделать это будет легче. Помните, что вы имеете право и передумать. Убедились, что ваш выбор не самый лучший, – нет ничего плохого в том, чтобы признать это и поменять его. Воспринимайте негативный результат не как поражение, а как полезный опыт, который поможет избежать ошибок в будущем.



3. Задание «Изучаем приемы самоконтроля»

Не следует принимать важные решения под воздействием эмоций, сначала нужно успокоиться. Существует множество приёмов, при помощи которых можно усмирить бурные эмоции.

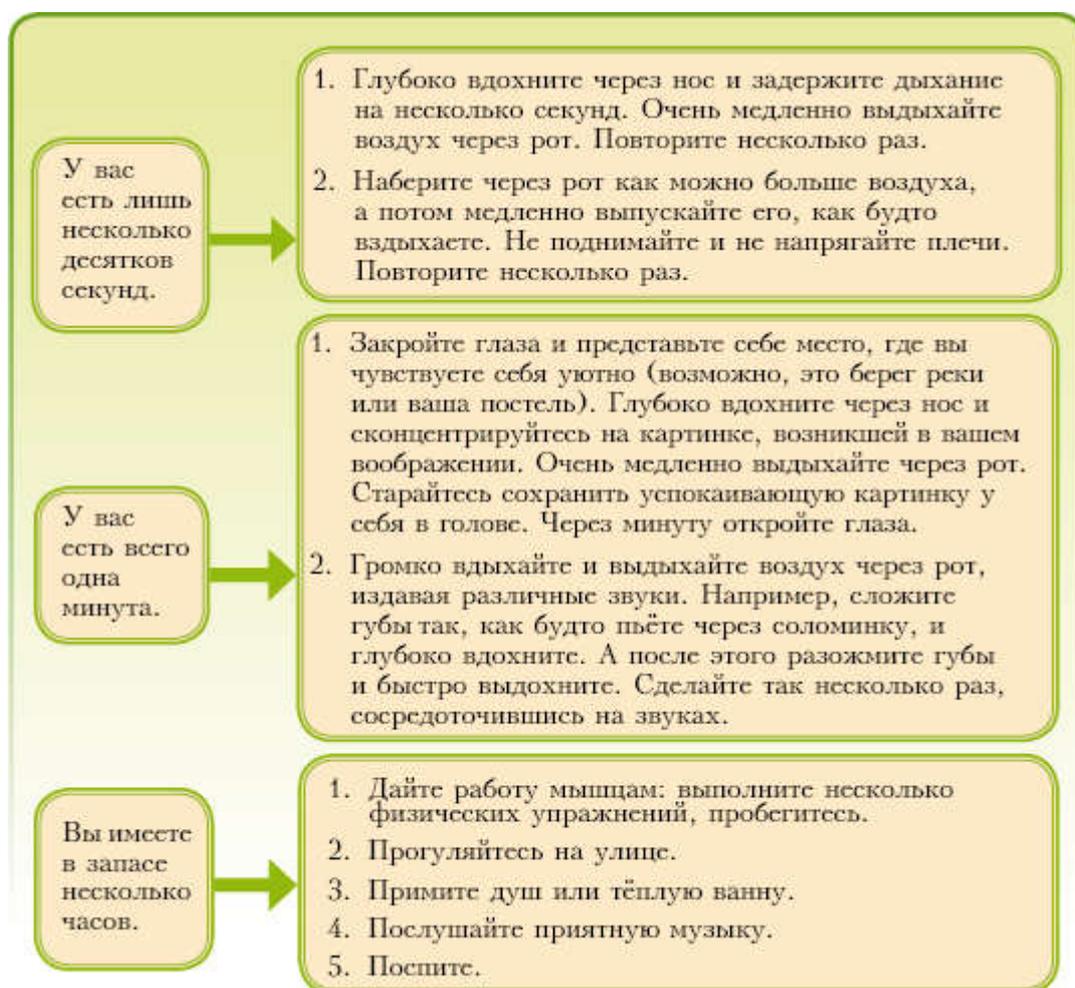
1. Ознакомьтесь с тремя группами и подготовьте демонстрацию одной из техник самоконтроля:

группа 1: у вас есть лишь несколько десятков секунд;

группа 2: у вас есть всего одна минута;

группа 3: вы имеете в запасе несколько часов.

2. Вспомните и расскажите, какие ещё приёмы усмирения эмоций вы знаете.



4. Задание «Анализируем наши решения»

1. Запишите два-пять повседневных решений, повлиявших на вашу безопасность и здоровье.
2. Проанализируйте, был ли ваш выбор позитивным, и поставьте отметку в соответствующей графе.
3. Проанализируйте по плану одно решение, отрицательно повлиявшее на ваше здоровье.

Повседневное решение	Воздействие на здоровье	
	+	-
1. <i>Например: выкурить сигарету на перемене</i>		✓
2.		
3.		

Решение, отрицательно повлиявшее на мое здоровье:

Например: выкурить сигарету на перемене

Какова причина данного решения:

Например: хотел быть как все

Какие последствия данного решения:

Например: кружилась голова

5. Упражнение на снятие мышечного напряжения «Мы идем охотиться на льва»

Участники становятся в круг друг за другом. Педагог произносит слова, сопровождающиеся определенными движениями, а все повторяют за ним:

«Мы идем охотиться на льва! (уверенный ход по кругу).

Не боимся мы никого! (отрицающие движения руками).

Ой, а это что? Это болото! Чавк! Чавк! Чавк! Чавк! (походка с высоко поднимающимися коленями).

Ой, а это что? Это море! Буль! Буль! Буль! (имитация плавания).

Ой, а это что? Это поле! Топ! Топ! Топ! (громкое топанье).

Ой, а это что? Такой большой! (показывают, какой).

Такой пушистый! (показывают руками, как будто поглаживая).

Ой, так это же лев! (показывают, как испугались. Далее движения повторяются).

Побежали домой! Через поля! Топ! Топ!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чавк! Чавк! Чавк!

Побежали домой! Двери закрыли! Какие мы молодцы! Какие мы храбрые! (показывают мимикой).

Похвалим себя! (поглаживают себя по голове).

6. Подведение итогов

«Открытый микрофон». Участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».

7. Индивидуальная работа (обратная связь)

Задание «Учимся принимать взвешенные решения»

Некоторые принятые вами решения могут привести к очень опасным последствиям для жизни и здоровья. Проанализируйте приведённую ниже условную ситуацию. Обдумайте варианты своего решения (не менее трёх) и их возможные последствия. Сделайте выбор и объясните его.

Один из ваших друзей начал курить «траву». Каждый раз, когда вы встречаетесь, он курит сам и настойчиво предлагает вам: «Попробуй, ну чего ты боишься? Никто ведь не узнает».

В чем проблема?

Варианты решения и возможные последствия

Вариант 1 _____

Последствия _____

Вариант 2 _____

Последствия _____

Вариант 3 _____

Последствия _____

Мой выбор

Занятие № 4 **«Нет» алкоголю и наркотикам» (часть 1)**

Цель: формировать отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков

Ожидаемые результаты: после занятия обучающиеся смогут:

- ✓ назвать признаки наркотической зависимости;
- ✓ отличать мифы об алкоголе и наркотиках от фактов;
- ✓ проанализировать причины и последствия употребления наркотиков;
- ✓ тренировать умение убеждать сверстников в опасности употребления наркотиков.

Ключевые понятия и термины: психоактивные вещества, наркотики, злоупотребление, наркотическая зависимость, физическая зависимость, абстинентный синдром, психологическая зависимость

Ход занятия

1. Упражнение «Продолжите предложение»

Продолжите предложение: «В людях я больше всего ценю то...», «Я горжусь тем, что...» или «Мое жизненное кредо – это...»

2. Сообщение «Что такое наркотики»

Наркотики – опаснейшие психоактивные вещества. Их употребление меняет сознание человека, его способность адекватно воспринимать действительность, трезво мыслить и принимать взвешенные решения. Употребление наркотиков может вызвать смертельное отравление, остановку дыхания, сердечный приступ, заражение опасными болезнями. Самой распространённой причиной смерти является передозировка. Наркотики разрушают социальное окружение человека, делают его зависимым от уголовной среды, подталкивают к нарушению закона.

Злоупотребление и наркотическая зависимость

В случаях тяжелой болезни или после операции в больницах иногда используют лекарства, содержащие наркотические вещества.

Злоупотребление наркотиками – это употребление таких лекарств без назначения или с превышением рекомендованной дозы, а также для достижения наркотического эффекта. Злоупотребление наркотиками может вызвать зависимость.

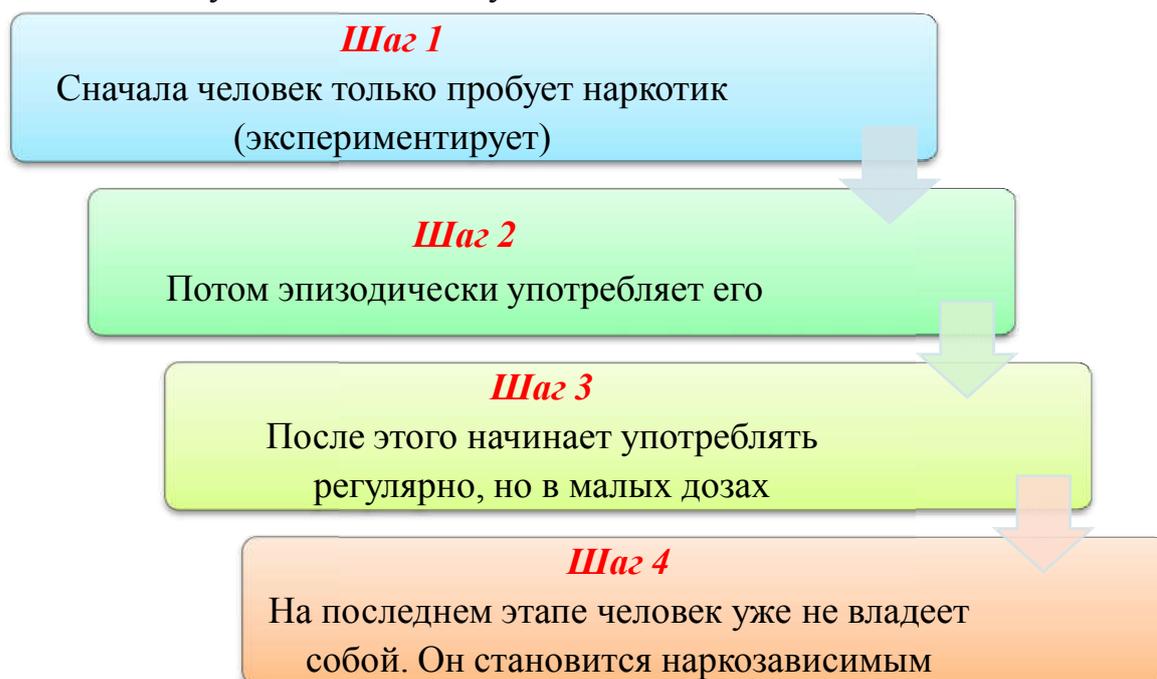
Наркотическая зависимость – это постоянная потребность в наркотиках.

Обычно она возникает не за одну ночь, а постепенно, шаг за шагом, часто незаметно для самого человека.

Виды зависимости

Различают два вида наркотической зависимости: *физическую* и *психологическую*.

Физическая зависимость характеризуется привыканием к наркотику, когда организм требует с каждым разом всё большей дозы, и присутствием абстинентного синдрома (так называемой «ломки»), наступающего при отсутствии очередной дозы. За каждый день «ломки», продолжающейся около недели, человек теряет несколько килограмм. Он не может спать и есть, думая лишь о наркотиках. Почему же те, кто нашёл в себе силы отказаться от наркотиков, пережив адские муки абстинентного синдрома, снова берётся за старое? Дело в том, что, в отличие от физической зависимости, исчезающей после периода адаптации, *психологическая зависимость* сохраняется годами. Именно она может заставить человека снова вернуться к пагубному пристрастию, поскольку возникает на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов. Например, тот, кто давно перестал употреблять наркотики, может снова начать делать это, оказавшись в привычной ситуации или в компании старых друзей. На уровне чувств психологическая зависимость проявляется в том, что человека перестаёт интересовать все, что не связано с наркотиками: учёба, работа, общение с родными и друзьями, книги и фильмы, спорт и искусство. Без наркотиков жизнь для него становится безрадостной, теряет смысл, могут даже возникнуть мысли о самоубийстве.



3. Задание «Анализируем причины употребления наркотиков»

1. Не существует одной причины, по которой люди начинают употреблять наркотики. Проведите мозговой штурм, почему, по вашему мнению, они это делают (их друзья употребляют наркотики; они не знают, что это опасно; верят, что можно попробовать и остановиться и т.д.);
2. Распределите эти причины на внешние (социальные воздействия) и внутренние (психологические факторы).
3. Сравните то, что у вас получилось, с причинами, которые называют специалисты.

Почему люди начинают употреблять наркотики

Социальные факторы:

- наркотики легкодоступны;
- реклама сигарет и алкоголя коварна, создает позитивный имидж наркотикам и поощряет молодёжь;
- наркотики употребляют друзья;
- некоторые фильмы и передачи романтизируют наркотики.

Психологические факторы:

- некоторые люди не знают, как это опасно – курить, пить и употреблять наркотики;
- им интересно, на что это похоже;
- они не верят, что употребление наркотиков так же опасно, как об этом говорят эксперты;
- зная об опасности наркотиков и доверяя экспертам, они верят, что могут попробовать наркотические вещества, а потом отказаться от них, когда захотят;
- думают, что большинство людей употребляет наркотики;
- положительно относятся к употреблению наркотиков;
- верят, что наркотики помогут решить их проблемы;
- некоторые подростки уверены, что, употребляя наркотики, они выглядят старше;
- с помощью наркотиков они стараются восстановить психологическое равновесие (избавиться от тревожности, грусти, низкой самооценки);
- считают, что это неплохой способ развлечься;
- уверены, что употребление наркотиков – это модно, круто, что это улучшит их имидж;
- у них не развиты социальные навыки, и они не умеют говорить «НЕТ».

4. Упражнение «Зоопарк»

Каждый выбирает себе животное и в течение минуты имитирует его голос (лает, шипит, хрюкает, свистит) и движения (прыгает, бегаёт, машет крыльями).

5. Подведение итогов

«Открытый микрофон». Участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».

6. Индивидуальная работа (обратная связь)

Задание «Учимся распознавать признаки зависимости»

Вспомните признаки наркотической зависимости и поставьте отметку в графе «ФЗ», если это признак физической зависимости, и в графе «ПЗ» – если психологической, и в обоих, если это свидетельствует о присутствии и физической, и психологической зависимости.

	ФЗ	ПЗ
Употребление наркотиков с целью отвлечься от проблем.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Назойливые мысли о том, чтобы достать следующую дозу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Продажа вещей или кражи, чтобы раздобыть деньги.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Провалы в памяти, когда невозможно вспомнить, что делал накануне.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Появление новых друзей, употребляющих наркотики.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Отдаление от семьи и старых друзей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Потеря интереса ко всему, интересовавшему раньше.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Частые смены настроения, приступы тревоги, депрессии, ярости.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Постоянные обещания не употреблять наркотики, неудачные попытки остановиться.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Употребление психоактивных веществ наедине.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нарушения сна – бессонница, ночные кошмары, потливость.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Смена пищевых привычек, резкое похудение.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Возникновение абстинентного синдрома из-за отсутствия следующей дозы.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Потребность употреблять большую дозу, чтобы ощутить тот же эффект.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Занятие № 5 **«Нет» алкоголю и наркотикам» (часть 2)**

Цель: формировать отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков

Ожидаемые результаты: после занятия обучающиеся смогут:

- ✓ назвать признаки наркотической зависимости;
- ✓ отличать мифы об алкоголе и наркотиках от фактов;
- ✓ проанализировать причины и последствия употребления наркотиков;
- ✓ тренировать умение убеждать сверстников в опасности употребления наркотиков.

Ключевые понятия и термины: психоактивные вещества, наркотики, злоупотребление, наркотическая зависимость, физическая зависимость, абстинентный синдром, психологическая зависимость

Ход занятия

1. Упражнение «Кроссворд»

Запишите свое имя в столбик и напротив каждой буквы пишут слово, которое начинается с нее и характеризует этого человека. Например, ВИКТОР:

В – волевой

И – инициативный

К – красноречивый

Т – терпеливый

О – оригинальный

Р – решительный.

2. Стартовое задание

Возьмите по 12 карточек и попросите участников тренинга написать: четыре любимых блюда; четыре любимых занятия (хобби); четыре имени своих друзей.

А теперь давайте поставим себя на место человека, который начал употреблять наркотики. Это поможет нам лучше понять, что происходит в его жизни.

Как только он начал употреблять наркотики, ему приходится за это платить. И не только деньгами. Он теряет возможность заниматься любимыми делами (например, спортом), у него не хватает денег на лакомства, он может потерять друга. Поначалу некоторые жертвуют этим

без сожаления. Прошу вас отложить по одной карточке, символизирующей еду, ваши увлечения и близких людей.

Со временем наркозависимость потребует новых жертв. Я прошу вас отложить еще по одной карточке. Наконец наступает стадия, когда человек теряет контроль над своей жизнью и болезнь уже сама забирает у него то, что ему дорого».

Возьмите наугад по три карточки и положите их рядом с собой.

Остаток – это вариант того, что оставляет человеку болезнь.

Сложите вместе все ваши карточки. То, что происходило сейчас, было лишь игрой. Я надеюсь, что подобного никогда не случится в вашей жизни, с этой бедой не столкнетесь ни вы, ни ваши близкие.

3. Упражнение на снятие мышечного и эмоционального напряжения «Австралийский дождь»

Педагог начинает потирать ладони, за ним продолжает следующий участник и так далее. Когда все участники вступят в игру, создается впечатление, будто поднялся ветер.

Педагог меняет движение (щелкает пальцами), и участники друг за другом также меняют свои движения. Создается впечатление, то начинает накрапывать дождь.

Далее по той же схеме: Начинается ливень (хлопать по ногам).

Гроза, град (топать ногами).

Гроза стала утихать (хлопать по ногам).

Редкие капли падают на землю (щелкать пальцами).

Ветер стихает (тереть ладони).

Солнце (руки вверх).

4. Задание «Факты и мифы о психоактивных веществах»

Отметьте, что из приведенных в таблице утверждений является фактом, а что мифом.

1	Ф	Употреблять наркотики – это модно
	М	
2	Ф	Алкоголь и наркотики помогают решить проблемы
	М	
3	Ф	От алкоголя ещё никто не умер
	М	
4	Ф	Наркомания – это болезнь глупцов и слабаков. А сильный человек может отказаться от наркотиков в любой момент
	М	
5	Ф	Я вообще-то не пью. Это всего лишь пиво!
	М	

6	Ф	Выпивать – это всегда весело!
	М	
7	Ф	В компании нельзя отказываться от того, что делают все
	М	
8	Ф	Сигареты и алкоголь делают из мальчишек настоящих мужчин
	М	
9	Ф	Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым для ВИЧ
	М	
10	Ф	Большинство подростков впервые пробует наркотики, которые им предлагают незнакомцы на танцах и спортплощадках
	М	
11	Ф	Употребление алкоголя и наркотиков беременной женщиной отрицательно воздействует на её ещё не рождённого ребёнка
	М	

Проверь себя:

Ответы к тесту
«Факты и мифы о психоактивных веществах»

- Наркотики – это модно**
 Это миф, распространяемый наркодельцами. А современные актёры, музыканты и другие законодатели молодёжной моды решительно выступают против наркотиков. Сегодня, напротив, модно заниматься спортом, правильно питаться, то есть вести здоровый и продуктивный образ жизни.
- Алкоголь и наркотики помогают решить проблемы**
 Миф. Алкоголь и наркотики ещё не решили ни одной проблемы. Они только усугубляют их и порождают новые.
- От алкоголя ещё никто не умер**
 Миф. Люди умирают от передозировки алкоголя, от употребления некачественных алкогольных напитков и от болезней, вызванных хроническим алкоголизмом.
- Наркомания – это болезнь глупцов и слабаков. А сильный человек может отказаться от употребления наркотиков в любой момент**
 Миф. Доказательством этого являются многочисленные жертвы среди известных во всем мире людей, которых никак нельзя назвать глупцами и слабаками.
- Я вообще-то не употребляю алкоголь. Это всего лишь пиво!**
 Это миф. Ведь содержание алкоголя в банке пива (0,33 л) такое же, как в рюмке водки.
- Выпивать – это всегда весело!**
 Миф. Выпивать – это употреблять токсины, отравляющие организм. Неужели это весело – заливать себя тем, от чего тошнит и теряется способность трезво мыслить?
- В компании нельзя отказываться от того, что делают все**
 Миф. Вы, возможно, удивитесь, но к людям, которые имеют собственную
- Сигареты и алкоголь делают из мальчишек настоящих мужчин**
 Миф. Они никоим образом не влияют на процесс взросления, а алкоголь, наоборот, приводит к снижению в организме концентрации тестостерона – гормона, который действительно превращает мальчика в мужчину. Именно поэтому хронические алкоголики часто страдают от импотенции.
- Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым для ВИЧ**
 Факт. В состоянии алкогольного или наркотического опьянения человек теряет контроль над собой. Может согласиться на то, на что никогда не пошёл бы в трезвом состоянии: поехать домой с незнакомцем или сесть к нему в машину, иметь случайные сексуальные контакты, не использовать презерватив. Особенно рискуют те, кто употребляет инъекционные наркотики, или те, кто состоит в сексуальных отношениях с потребителями наркотиков. Ведь они часто используют общие иглы и шприцы для введения наркотиков.
- Большинство подростков впервые пробует наркотики, которые им предлагают незнакомцы на танцах и спортплощадках**
 Миф. Молодые люди чаще всего пробуют наркотики под влиянием своих друзей.
- Употребление алкоголя и наркотиков беременной женщиной отрицательно воздействует на её ещё не рождённого ребёнка**
 Факт. Любой наркотик, в том числе и алкоголь, который употребляет беременная женщина, попадает через плаценту к плоду и отрицательно воздействует на его развитие.

5. Подведение итогов

«Открытый микрофон». Участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».

6. Индивидуальная работа (обратная связь)

Ниже приведены рискованные ситуации (на выбор). Вы уже многое знаете об этом и можете дать квалифицированную рекомендацию.

Ситуация 1

Анну (15 лет) пригласили на свадьбу, где было много алкоголя. Раньше она никогда не употребляла спиртного. Но, познакомившись здесь с приятным молодым человеком, выпила с ним четыре или пять бокалов шампанского. Потом он соблазнил её. На следующий день Анна чувствовала себя виноватой и стыдилась, что её использовали.

Мои рекомендации: _____

Почему: _____

Ситуация 2

Валера присоединился к подросткам, которые курили «траву». Сигарету передавали по кругу, и когда очередь дошла до Валеры, они начали настаивать, чтобы он сделал то же, что и все. Валера никогда не употреблял наркотиков и знает, насколько это опасно.

Мои рекомендации: _____

Почему: _____

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям / Березин А.Ф., Березина Н.Н. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОКИПРО, 2007г.
2. Зыкова О.В.. Профилактика патологических форм зависимого поведения в трех томах./Под общей редакцией О.В. Зыкова. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор(первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010. – 342 с.
3. Маевская Е.И. Преодоление социально нежелательных поступков подростка.//Журнал «Психолог в школе» № 11, ноябрь 2018г., стр 2-16.
4. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. - Москва : Владос, 2004.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/ Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.
6. Солдатова С.В.Профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях: Методическое пособие./ С.В.Солдатова – МГОГИ, 2010. - 126 с.
7. Шейнов В.П. Взаимосвязи асертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности.// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, № 2, 2018 г., стр. 147-161.