

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области.

**Методический комплект занятий  
для учащихся основной школы  
по ранней профилактике негативных  
зависимостей  
(в рамках внеурочной деятельности )**

**Составили:**  
**Фомина Лидия Олеговна** - учитель биологии,  
**Иванова Анастасия Анатольевна** - учитель русского языка и литературы,  
**Мастерова Мария Владимировна** - учитель физики,  
**Нечаева Вера Александровна** - учитель русского языка и литературы

г. Похвистнево  
2015г.

### Пояснительная записка

Особенностью рассматриваемого подросткового возраста (11-15 лет) является то, что именно в этот период закладываются и преобразуются основы ценностных ориентаций, формируется система ценностей.

В эти годы переосмысливается и переоценивается уже накопленный опыт и вырабатывается основание жизненной позиции, отношение к людям, обществу, миру и к своему месту в нем. Все чаще начинает тревожить вопрос: «Кто я – ребенок или взрослый?». И, наконец, у подростков этой возрастной группы продолжает развиваться потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма.

Данный методический комплект направлен на разъяснение подросткам существования личностных и групповых ценностей, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, конфликтных ситуаций и путей разрешения конфликта, на выработку навыков, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни, на раннюю профилактику вредных привычек.

Кроме того, в этом возрасте у подростка повышается избирательность оценки значимости учебного процесса, становится необходимым найти наиболее осмысленный подход к обучению, включающий в себя и повышение эффективности процесса усвоения им информации. Поэтому этот период очень важно не пропустить и помочь ребенку.

Занятия предполагают преемственность по форме и по содержанию с методикой предыдущего года обучения.

Класс	Тематический раздел
5 класс	Основы здорового образа жизни
6 класс	Ранняя профилактика табакокурения
7 класс	Ранняя профилактика алкоголизма
8 класс	Ранняя профилактика ПАВ
9 класс	Первичная позитивная профилактика всех видов химической зависимости у школьников

## 5 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1	Тренинговое занятие «Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального фона»	1
2	Тренинговое занятие «Моя жизненная роль»	1
3	Тренинговое занятие «Как пережить обиду?»	1
4	Тренинговое занятие «Как научиться жить без драки?»	1
5	Тренинговое занятие «Поведение в конфликте»	1
6	Тренинговое занятие «Секреты эффективного общения»	1
7	Тренинговое занятие «Обрети уверенность в себе»	1
8	Выступление агитбригады «Пульс»	1

## **Эмпатия вместо агрессии**

Предложен цикл тренинговых занятий по формированию ценностных ориентаций, обучению приемлемым способам выражения гнева и агрессии, развитию коммуникативных навыков

Рекомендуется педагогам-психологам, педагогам социальным, классным руководителям, педагогам-организаторам, учителям.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных и других факторов негативно влияет на образ жизни детей и подростков, вызывая, в частности, нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Экономические трудности, переживаемые многими семьями, приводят к значительному увеличению аморальных поступков, к росту преступности и других видов отклоняющегося поведения среди представителей различных социальных и демографических групп. Нарушенное поведение — понятие неоднозначное как в терминологическом, так и в содержательном плане. Термин «нарушенное поведение» часто рассматривается как синоним словосочетаний, «ненормальное поведение», «нарушения в аффективной сфере», «девиантное поведение», «отклоняющееся поведение».

Для нашей школы актуальна проблема эмоциональной неуравновешенности подростков, частые конфликты, нарушение норм поведения, проявления тревожности. Поэтому возникла необходимость разработать цикл тренинговых занятий с целью своевременной коррекции отклоняющегося поведения. Используемые упражнения затрагивают такой круг потребностей и проблем подростков, которые наиболее проецируются ими на окружающий мир: это потребность в защищенности и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

## **Тренинговое занятие «Снятие эмоциональной напряженности.**

### **Создание положительного эмоционального фона»**

**Цель:** знакомство с программой занятий, установление правил работы в группе, развитие навыков правильного возникновения и развития межличностных отношений, создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

#### **Ход занятия**

##### *1. Приветствие.*

Все сидят в кругу и поют «Здравствуй, Саша», «Здравствуй, Ира» и так далее, пока не поздороваются со всеми. А затем все вместе поют «Здравствуй, солнце», «Здравствуй, небо», «Здравствуй, земля». Можно добавить движения руками.

##### *2. Информационный блок.*

Ведущий. Начиная с сегодняшнего дня мы будем заниматься на уроках, которые не совсем похожи на обычные. Наши занятия – это уроки общения. Их цель: в атмосфере взаимного доверия и психологической открытости познать самих себя, выработать умения и навыки установления доброжелательных отношений с другими людьми.

Кто-то не уверен в себе и своих силах, робок и застенчив. А другой, наоборот, излишне активен и энергичен. Некоторые дети переживают из-за того, что у них нет друзей: они не решительны, не умеют знакомиться, дружить. Есть девочки и мальчики, которые быстро знакомятся, общительны, но близкого и хорошего друга, которому можно доверить тайны, нет. У кого-то трудный характер: он нередко огорчает родителей, конфликтует дома, в школе, на улице. Такой человек страдает от необдуманных поступков, но справиться с этим не может.

Надеюсь, что наши встречи станут для вас полезными и интересными. Потому что каждый человек стремится быть умным, справедливым, сильным. Мы начинаем учиться быть уверенными в своих силах, решительными, жизнерадостными и добрыми. Я буду рада, если вы увидите пути улучшения своего характера и положения среди друзей, если поймете, как можно воспитать важные для самостоятельной жизни качества личности.

Основа всего, что будет происходить в группе, - доверие и искренность. Поэтому работать мы будем в кругу. Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. Это возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. В этом пространстве нет ничего и никого, кроме нас самих и того, что мы приносим сюда в себе. Это и есть самое главное. Наше общение будет помогать пониманию себя и других. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться.

*Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие  
«Поменяйтесь местами те, кто...»*

Водящий называет признак и те, кто обладает указанным свойством должен поменяться местом с другими. Участник, который остался без стула, становится водящим.

### 3. «Правила работы в группе»

Чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

Нужно	Нельзя
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзывать, гримасничать
Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» - я считаю, я чувствую, я думаю	Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы
Внимательно слушать, когда говорят другие	Шуметь, когда кто-то говорит
Уважать чужое мнение	Врать
Говорить искренне	Ставить другим оценки, критиковать
Шутить и улыбаться	Опаздывать
Говорить по одному	Перебивать

Сформулированные правила оформляются на листе ватмана и вывешиваются на доску.

### 4. Упражнение «Просьба»

Спросит у участников, когда они просили кого-то о чем-то, то какие возникали при этом сложности, почему?

Задание. Выбрать партнера и попросить его одолжить что-нибудь на время. Кто наберет больше предметов?

При обсуждении спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось, попросит продемонстрировать. Обратит внимание группы на использование комплиментов, оригинальность, находчивость и т.д. Спросить, как участники оценивают собственную общительность, открыли ли они для себя что-то новое?

### 5. Игра на развитие безусловного доверия и эмпатии

#### «Прогулка с компасом»

Эта игра помогает ребятам научиться доверять друг другу, чувствовать настроение другого человека, терпимее относиться к нему. Ребята делятся на пары. В каждой паре один человек «турист» (ведомый), а второй — «компас» (ведущий). «Турист» закрывает (или ему завязывают) глаза, а «компас» становится сзади него и кладет ему руки на плечи. Задача «туриста» — передвигаться по классу (можно расставить стулья, как на полосе препятствий), задача «компаса» — направлять его движение.

После игры обсуждение эмоционального состояния, возникших проблем, степени доверия другому человеку.



- попробуйте сравнить себя с хорошо знакомым человеком. Это может быть близкий друг или подруга. Найдите различия во внешности, стиле одежды. В манере разговаривать...

#### 4. Информационный блок «Что я знаю о себе?»

Ведущий. Что кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- «Я – эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- «Я – социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, сестра; еще может быть – коллекционер, спортсмен, танцор, чтец и т.д.).

Показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

#### 5. Игра «Найди свое место»

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на спину каждому участнику (квадрат, круг, треугольник). Необходимо создать группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвала эта игра?
- Сложно ли было создавать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам?

#### 6. Упражнение «Орехи»

Для выполнения этого упражнения нужны грецкие орехи, столько, сколько участников. Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, вы просите ребят рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа,



и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

#### *7. Домашнее задание*

Нарисовать себя в виде растения или животного.

#### *8. Рефлексия*

Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

#### *9. Ритуал прощания*

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ”; на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

### **Тренинговое занятие «Как пережить обиду?»**

**Цель:** формирование установки на эмоциональную поддержку другого человека в кризисной ситуации.

#### **Оборудование**

Парные карточки с названием животных по количеству участников занятия, фигурки человечков для каждого участника, фломастеры, ватман с рисунком «Гора счастья», бланки «Наши обиды».

### **Ход занятия**

#### *1. Приветствие*

Все становятся в круг. Ведущий вытягивает в центр одну руку ладонью вверх и говорит: «Здравствуйте!». Дети кладут на ладонь свои ладошки, приветствуя ведущего, и друг друга: «Здравствуйте!».

#### *2. Упражнение «Твое имя»*

Каждый участник называет свое имя и рассказывает, почему его так назвали, нравится ли оно ему, как зовут его дома, в школе и, если знает, то что его имя обозначает.

#### *3. Упражнение «Найди свою пару»*

Ребята получают карточки с названием животного. Вы должны без звуков, только мимикой и жестами изобразить то животное, которое написано на карточке, и найти свою пару. Делать нужно всем одновременно и быстро. Карточку другой участник не должен видеть.

#### *Обсуждение.*

- Трудно ли было изобразить животное?
- Быстро ли вы нашли свою пару?
- Легко ли было выполнить это задание?

#### *Ведущий*

Немногие среди нас умеют по-настоящему хорошо слушать людей, быть восприимчивыми к проблемам другого человека.

Сейчас попробуйте вспомнить ситуацию, когда вы испытали чувство обиды и разочарования. Вернитесь в это состояние. Возьмитесь за руки и легким пожатием передайте «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

#### 4. Упражнение «SOS»

Участники с закрытыми глазами двигаются по классу. Когда ведущий дотронется до одного участника, он издает сигнал бедствия «SOS». Тот, кто находится ближе всего, берет его за руки с двух сторон, а остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

*Обсуждение.*

- Что ты чувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»?
- Что приятнее: звать на помощь или самим оказывать ее?
- Нужно ли оказывать помощь другому человеку?

#### 5. Упражнение «Наши обиды»

Участники делятся на группы и заполняют бланк «Наши обиды»

Обиды, которые нанесли вам...	Обиды, которые нанесли вы...

*Обсуждение.*

- Какую часть таблицы было труднее заполнить? Почему?
- Нам трудно простить, когда... (продолжите фразу)
- Кого легче простить: близкого человека или постороннего?
- Кто сильнее может нас обидеть: родной или чужой человек?
- Почему надо прощать обиды?
- Что происходит с нами, когда мы прощаем обиды?
- Нужно ли собирать, накапливать обиды?
- Стоит ли мстить обидчику?

*Ведущий*

**ПРОЩЕНИЕ** – разрешение быть другому таким, какой он есть. Мы часто не можем принять в других тех недостатков, какие есть у нас. И часто мы не прощаем, что нас не любят таких, какие мы есть. Так давайте будем стараться видеть в другом положительные качества и поддерживать в различных ситуациях.

#### 6. Упражнение «Дыхание»

Вы знаете, что дыхание должно быть спокойным, ритмичным. Дышим спокойно.

А сейчас сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 – 15 секунд. Повторите. Молодцы. Вы умеете управлять своим дыханием. Такое умение позволяет быть уравновешенным в любой ситуации.

И когда вас кто-то обидит, вы сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, скажите обидчику: «Я прощаю тебя»,

Прodelайте это упражнение несколько раз.

#### 7. Упражнение «Гора счастья»

На ватмане изображена гора. Вам необходимо закрасить человечка в определенные цвета и разместить его на этой горе.

#### 8. Ритуал прощания:

По кругу каждый участник говорит хорошее слово, пожелание, комплимент тому из присутствующих, кому захочет.

### Тренинговое занятие «Как научиться жить без драки?»

**Цель:** определение разницы между агрессивным состоянием и агрессивным действием, рефлексия собственного агрессивного состояния, разработка способов действия в различных конфликтных ситуациях.

**Оборудование:** раздаточный материал с выпиской из словаря с определениями: агрессия, агрессивное состояние, агрессивные действия; лист опросника «Продолжи предложения», листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, клей, ножницы, журналы, газеты.

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие

Все становятся в круг друг за другом. По сигналу ведущего участники должны присесть на колени друг к другу. Цель – удержаться как можно дольше в такой позе.

Упражнение способствует снижению напряжения, установлению контакта.

##### 2. Информационный блок

Тема нашей сегодняшней встречи «Как научиться жить без драки?» Давайте вместе решим, что такое драка, отчего она возникает?

Вы правы, ребята, драка является следствием агрессии человека. Посмотрите на карточки на которых дано определение слову агрессия и т.д.

**Агрессия** – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

**Агрессивное состояние** сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

**Агрессивное действие** выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Агрессивные действия и поступки могут быть различной степени тяжести – от легких, преднамеренных и случайных до тяжелых и умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или кусает своего противника. Все это агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения детей в коридоре, неумышленные удары на спортплощадках, причинение боли во время

лечения зубов и т.д. Зато оно определенно подходит для рукоприкладства, прямых оскорблений, «дерганий» за косички, «дразнилок» и «обзывалок».

**Школьной агрессией** назовем всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим.

### 3. Упражнение «Мои проблемы»

Каждый из вас получит небольшой опросник, в котором вы опишете те чувства, которые вы испытываете в различных ситуациях. Это поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

#### **Продолжи предложения**

Я терпеть не могу, когда ...

Я не могу слышать, когда ...

Я просто психую, когда ...

Когда я злюсь, когда ...

Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием ...

(Анализ ответов)

### 4. Упражнение «Составь план действий»

Сейчас мы разделимся на три группы. Каждая группа должна разработать:

1. Способы действия во время драки.

2. Способы саморегуляции, когда чешутся руки и хочется подраться, а также когда вас кто-либо втягивает в драку.

(Защита группами своих проектов)

*Вопросы после обсуждения проектов*

- Кто, на ваш взгляд, является зачинщиком драки?

- Кто виновная сторона в потасовке или драке?

### 5. Упражнение «Работа над ошибками»

Предлагаю вам вспомнить самый счастливый момент в вашем сегодняшнем учебном дне. Вам хорошо и спокойно, попробуйте передать другому свою радость.

Но вот звенит звонок. Начинается урок – скажем, русского языка. Не у всех получается складно и правильно произносить и записывать слова. Кто-то встал и неграмотно произнес слово, кому-то стало смешно, и он засмеялся, другой исправил ошибку и загордился, что он грамотный ученик, а кто-то предложил вместе поучить правила и научиться писать и читать без ошибок.

Давайте сейчас сядем в круг и поиграем в одну игру

#### **Игра «Неоконченное предложение»**

✓ Когда кто-то ошибается на уроке, я...

✓ Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я...

✓ Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую...

✓ Я считаю, что ошибаться на уроке...

(Желательно, чтобы в игре принимал участие классный руководитель)

**Вопрос:** Как вы думаете, эта игра имеет отношение к дракам, которые возникают между одноклассниками?

#### *6. Упражнение «Коллаж»*

Для выполнения этого упражнения мы снова разделимся на группы. Каждая группа должна составить коллаж на тему, которую определит жеребьевка.

#### **Темы:**

1. Наш класс.
2. Перемена – время отдыха.
3. Будущее нашего класса.
4. Какие мы есть на самом деле.

#### *Презентация коллажа*

Ребята демонстрируют свои работы, обосновывают изображение и темы коллажа. Рассказывают о своих впечатлениях о работе в группе, какие возникали сложности и как их преодолевали.

#### *Обсуждение*

1. Как вы отнеслись к теме вашего коллажа?
2. Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
3. Оцените активность каждого участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
4. Понравился ли вам данный вид работы?

#### *7. Домашнее задание*

Записать какими способами вы пользуетесь, чтобы успокоиться, если сильно разозлились.

#### *8. Рефлексия*

- Что вам больше всего понравилось на этом занятии?
- Какие выводы вы сделаете для себя?
- Какой совет вы дадите своим сверстникам, которые намереваются затеять драку?

#### *9. Ритуал прощания* Игра « Спасибо за приятное занятие»

Все стоят в общем кругу

**Ведущий:** Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо, за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку одного из участников, пожимает ее и говорит: «Спасибо за занятие!» Таким образом, группа в центре постоянно увеличивается. Когда в круг станет последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным рукопожатием.

Всем спасибо за работу. До встречи!

## Тренинговое занятие «Поведение в конфликте»

*Я не ищу конфликтов,  
но я не боюсь конфликтов,  
я смело иду на их решение.*

*Г.Н. Сытин*

Цель: обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

#### 2. Разминка

Упражнение «Рубка дров»

Ведущий. Представьте, что вам необходимо нарубить дрова. Возьмите в руки воображаемый топор, примите удобную позу. Топор заносите высоко над головой, резко опускаете на воображаемое бревно. Рубите дрова, не жалея сил. Вместе с выдохом полезно издавать какие-то звуки, например: «ха!»

#### 3. Упражнение «Думаем вместе»

Ведущий. Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной, приводящей к возникновению конфликтов (барьеров в общении). Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту.

Ведущий пишет на доске высказывание и просит участников объяснить его значение: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены» (С. Лец).

В ходе обсуждения дети приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми. При этом одна или обе стороны используют соответствующие вербальные и невербальные приемы, препятствующие позитивному общению.

Конфликт — это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

#### 4. Игра «Толкалки без слов»

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

Обсуждение: было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

#### 5. Упражнение «Ситуация»

Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята другим учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

- с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);
- с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);
- с обобщениями (ты такой же бестолковый, как ...);
- с безразличием (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Обсуждение: какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

#### *б. Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»*

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

- Извиниться, если действительно не прав.
- Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.
- Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.
- Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, непременным условием для ее конструктивного разрешения являются:

- умение понять своего противника, посмотреть на ситуацию его глазами;
- желание объективно разобраться в причинах конфликта;
- готовность сдерживать свои негативные чувства;
- готовность обоих найти выход из трудной ситуации.

Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора.

#### *7. Упражнение на «Я-высказывание»*

Ведущий. Как высказать свою точку зрения, не обижая партнера? Можно использовать в конфликтной ситуации схему «Я-высказывание».

Продолжить фразу «Когда вы на меня кричите...»

«Я чувствую себя беспомощным...»

«Мне хотелось бы, чтобы...»

«Я чувствую...»

«Я-высказывание» позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать, предполагает ответственность говорящего за поведение в конфликте.

«Ты-высказывание» («Ты каждый раз перебиваешь», «Ты никогда не здороваешься») нацелено на обвинение другого человека. Научиться не конфликтовать с окружающими, не раздражаться совсем не просто — этого не добиться простыми тренировками и упражнениями. Самый верный способ — навести порядок в самом себе.

#### *8. Рефлексия*

Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями, проанализировать свои чувства, настроение.

#### *9. Ритуал прощания*

Ведущий благодарит всех за участие в занятии, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и высказывают добрые пожелания друг другу.

### **Тренинговое занятие «Секреты эффективного общения»**

**Цель:** развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу, формировать навыки эффективного повседневного общения.

**Оборудование:** бумага и ручки по количеству участников, фломастеры, магнитофон, аудиозаписи.

#### **Ход занятия**

*Искренность, уравновешенность,  
понимание самого себя и других –  
вот залог счастья и успеха  
в любой области деятельности.*

*Г.Селье*

#### *1. Приветствие*

Добрый день!

Хотите, чтобы сегодняшнее занятие было интересным и полезным?

Тогда вам необходимо быть активными и с уважением и вниманием отнестись ко всему происходящему!

И начнем - с улыбки! Давайте улыбнемся друг другу!

Тем более, что мы сегодня работаем с любимой нашей темой «Общение».

#### *2. Упражнение «Я рад общаться с тобой».*

Каждый участник называет свое имя и фразу «Я рад общаться с тобой, \_(имя)\_» и протягивает руку другому участнику. Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берется за руки, образуя круг.

#### *Обсуждение*

- Интересно ли жить человеку без общения?
- А все ли умеют общаться доброжелательно?

Ведущий. Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. И отношения между членами коллектива могут быть разными – как поддерживающими, так и



подавляющими. Там, где люди помогают друг другу, поддерживают, идет развитие коллектива, а где подавляют – то возникают ссоры, недопонимание, там нет культуры общения.

### *3. Упражнение «Доброе животное».*

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

#### *Обсуждение*

- Понравилось ли вам животное?
- Хотелось ли нарушить правила игры?
- Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?

### *4. Упражнение «Оцени ситуацию».*

*Ситуация 1.* Купе поезда. В нем едут три человека. На очередной станции заходит новый попутчик. Показать, как будут общаться люди в купе.

*Ситуация 2.* В магазине очередь. Вам очень нужно купить продукты побыстрее, и вы просите об этом у покупателей. Покажите, как будут реагировать на это люди, стоящие в очереди.

*Ситуация 3.* Ваш лучший друг несправедливо отозвался об однокласснике. Вы сделали ему замечание. Покажите, как отреагировал на это ваш друг.

Ведущий. Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала в кругу семьи, затем в детском саду, в школе. Вот тут-то и начинается самое интересное: чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравится, а кто – нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6-7 классу вы точно определяете свои симпатии и антипатии. Возникает множество вопросов, связанных с общением в разных ситуациях. Но верно то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом узнают лучше себя.

Различают вербальные и невербальные средства коммуникации. Вербальное общение – это слова; невербальное общение – выражение лица, поза, жесты, походка.

#### *Обсуждение*

- Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?
- Нужно ли учиться общению? Что для этого нужно?
- Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться?»
- Были ли эти слова справедливы?
- Как вы на них реагировали?

Общение – это своего рода понимание другого человека. Нужно создать условия, чтобы собеседник мог высказаться, необходимо внимательно выслушать его, попытаться понять его мысли и чувства. Только так может возникнуть ситуация взаимной симпатии. Вы станете интересны своим знакомым, они с удовольствием будут общаться с вами.

#### *5. Упражнение «Расшифруй слово»*

Вам необходимо объединиться в небольшие группы и попробовать расшифровать слово «общение». Но расшифровать надо необычно: каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

**О** – объединение, открытость;

**Б** – близость, безопасность;

**Щ** – щедрость;

**Е** – единомыслие;

**Н** – необходимость;

**И** – искренность, интерес;

**Е** – единение, естественность.

#### *6. Упражнение «Шаг навстречу»*

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти к классной доске и стать лицом друг к другу. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

#### *Обсуждение*

- Легко ли было произносить вслух комплименты?
- Что приятнее – произносить комплименты или слушать их?

Ведущий. Даже другу мы порой стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное. Иногда люди думают, что лестный отзыв, комплимент – это способ добиться расположения или внимания другого человека ради каких-либо личных целей. Но если вы будете говорить хорошие слова искренне, то они помогут избавиться от ссор и напряжения, поддержат того, кому трудно, заставят поверить человека в свои силы.

Знаменитый американский психолог Дейл Корнеги в книге «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» писал, что несколько приятных слов, произнесенных с доброй улыбкой, зачастую способны превратить вашего противника в вашего сторонника

#### *7. Упражнение «Секреты эффективного общения»*

Ведущий знакомит участников с секретами эффективного общения и приглашает участников высказать свою точку зрения по каждому утверждению.

#### **В общении:**

1. Не оправдывайте себя!

2. Не снимайте с себя ответственности!
3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!
4. Будьте искренни и справедливы!
5. Считайтесь с чужим мнением!
6. Не бойтесь говорить правду!
7. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!
8. Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!
9. Называйте человека по имени!
10. Улыбайтесь!

#### *8. Упражнение «Давайте жить дружно»*

Участники делятся на пары и образуют два круга. По команде-хлопку ведущего выполняют следующие действия:

- 1 хлопок – смотрят друг другу в глаза;
- 2 хлопка –жимают друг другу руки;
- 3 хлопка – обнимаются.

#### *9. Упражнение «Букет»*

Итоги занятия мы подведем,  
В красивый букетик все это сведем.  
Каждый цветочек рисует себе,  
Твое настроение – оценка тебе.

Каждый участник на сердцевинке цветка рисует личико с определенным настроением и крепит на ватман.

#### *10. Рефлексия*

- Что вам понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?
- Какое упражнение было выполнять легче всего? Труднее?
- Узнали ли вы для себя что-то новое в плане общения?

В заключение нашего урока общения мне хочется вам пожелать:  
Чтобы выше закона – было прощение,  
Выше наказания – милосердие,  
Выше ненависти – любовь.  
Учитесь управлять собой,  
Во всем ищите добрые начала.  
И споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.

Счастья вам, здоровья и хорошего настроения! Спасибо за активное участие!

### **Тренинговое занятие «Обрети уверенность в себе»**

**Цель:** раскрытие сильных сторон характера, помогающих в общении, снятие отрицательных последствий тревожности.

**Оборудование:**

Карточки с заданиями, два плаката «Уверен – неуверен», карточки для объявления в газету, карточки «Лесенка уверенности», карточки для упражнения «Портрет в лучах солнца».

### Ход занятия

#### 1. Приветствие «Солнышко».

Участники здороваются хором, высоко подняв руки к солнышку.

#### 2. Упражнение «Имя прилагательное».

Назовите свое имя и добавьте к нему прилагательное на первую букву вашего имени.

#### 3. Информационный блок.

Ведущий. Вам нравится учиться в школе? Почему?

Тема нашей сегодняшней встречи «Обрети уверенность в себе». А что означает «уверен в себе»? В психологии «уверен в себе» означает: «Я верю в свои силы и возможности».

#### 4. Упражнение «Контакты».

Умение вступать в контакты с другими свидетельствует об уверенности в себе и помогает обрести уверенность. Разобьемся на пары, и каждая пара получит карточку с заданием. Вам необходимо придумать несколько фраз и разыграть маленькую роль, чтобы остальные участники догадались, какое задание у вас было на карточке.

Примеры ситуаций.

1. Перед вами знакомый, которого вы давно не видели. Вы рады встрече...
2. Перед вами малыш, он плачет, потому что поранил колено. Начните разговор, успокойте его...
3. Вас сильно толкнул автобус. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека рядом с вами. Вы нечаянно задели его...
4. Вы не знаете, который час. Спросите об этом незнакомого человека...
5. Вы заблудились, не можете найти нужную вам улицу. Спросите об этом у проходящего пешехода...
6. Вы неожиданно вспомнили, что вчера был день рождения у вашего друга. Позвоните ему и поздравьте его с праздником...

*Обсуждение.*

- Как распределили роли?
- Трудно ли было найти нужные фразы?
- Кто смог поддержать разговор?
- Какие чувства возникли у вас во время выполнения задания?

#### 5. Упражнение «Слова»

Давайте попробуем вспомнить и определить, какие слова употребляют чаще люди уверенные в себе.

УВЕРЕННЫЕ:

Я знаю...

Я могу...

Я хочу...

НЕУВЕРЕННЫЕ:

Невозможно...

Я не могу...

Трудно...

Я попробую...

Я верю, что...

Я постараюсь...

Я сомневаюсь...

Я не знаю...

Не получится...

#### *6. Упражнение «Ищу друга»*

Вам необходимо написать объявление в газету, где вы должны рассказать о себе. Показать самые лучшие ваши стороны, ваши качества, черты характера. Написать вы должны так, чтобы с вами захотели дружить и переписываться.

*Обсуждение.*

- Легко ли было выполнить это задание?
- Сразу ли нашли свои положительные качества?

Вывод: если вы себя любите, то и другие будут вас любить.

#### *7. Упражнение «Лесенка уверенности»*

Участникам раздаются карточки «Лесенка уверенности». Каждый должен нарисовать себя на определенной ступеньке лесенки. Если будут в группе дети с заниженной самооценкой, то группа должна высказаться «Ты молодец, потому что ...»

#### *8. Упражнение «Встаньте, кто...»*

Число стульев меньше количества участников на один. Ведущий называет любое качество человека и те, кто имеет это качество встает и меняется местами. Например: «Встаньте, кто считает себя сильным».

#### *9. Упражнение «Портрет в лучах солнца».*

Каждый участник получает карточку с рисунком солнца и солнечными лучами. В середине круга пишет свое имя и самое лучшее свое качество, затем передает свой рисунок по кругу и каждый участник на лучике солнца пишет положительное качество участника. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не получит свой «Портрет в лучах солнца».

*Обсуждение*

- Были ли трудности в выполнении этого задания?
- Быстро ли находили нужные положительные качества у других?
- Приятно ли было получить свой рисунок с написанными качествами?

#### *10. Ритуал прощания «Импульс добра»*

Участники становятся в круг, берутся за руки и , легонько сжимая ладошки, передают свой импульс добра и поддержки.

### **Приложение 1**

#### **Рекомендации родителям и педагогам**

##### ***При взаимодействии с агрессивным ребенком:***

- принимайте ребенка таким, каков он есть;
- предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
- расширяйте кругозор ребенка;
- включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле;

- игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Борьба с агрессивностью нужна терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и учителей.

**Объяснением** – подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

**Поощрением** – если вы похвалите своего воспитанника за хорошее поведение, то это пробудит в нем желание еще раз услышать эту похвалу.

## Приложение 2

### Полезные советы ученикам

***Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то можно сделать следующее:***

- снять напряжение с помощью счета до 10;
- умыть лицо или руки;
- ударить подушку или пнуть ногой мяч;
- пойти в спортзал;
- обратиться к психологу;
- закалять психику и тело: обливание, контрастный душ, бассейн;
- осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

***Если тебя втягивают в драку, попробуй сделать следующее:***

- отойди от этого человека в сторону, зайди в класс;
- не нападай первым;
- переведи конфликт в шутку;
- скажи обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:  
«Я зол, но отказываюсь драться с тобой»;
- «Я возмущен твоим поведением»;
- «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»;
- «Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку. Я прав?»

***Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:***

- предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении);
- рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы);
- если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

**Сценарий выступления агитбригады «Пульс»**  
**Мы за здоровый образ жизни!**



**Цель:** содействие формированию у школьников представления и понимания разрушительной силы вредных привычек, укрепление системы ценностных ориентаций школьников

**Формирование** у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни, неприятия алкоголя, табака и наркотиков, ценностного отношения к своему здоровью—есть **Задача из задач**

**Средства:** презентация, фонограммы песен, спортивные костюмы

**Атрибуты:** эмблемы-сердце, , картинки: солнце, туча, позитив

Действующие лица:

Сердце-

Отец-

Крошка сын-



Участники агитбригады:

Выход команды

(звучит песня «Посмотри, как ярко солнце светит» по сцене идет реклама этой песни)

*Посмотри, как ярко солнце светит  
Облака по небу проплывают,  
Чувствуешь, как нежно дует ветер,  
В волосах твоих он играет.  
А ты идешь красиво походкой,  
Твое кредо- позитивно мыслить.  
Ты для всех прекрасная находка,  
Ты ведешь здоровый образ жизни.*

*Припев:*

*Мы хотим Вам рассказать, (все поют)  
Это очень просто независимым стать,  
Чтобы долго, красиво и здорово жить-  
Ты должен первым делом себя изменить.  
Одолев, все вредные привычки,  
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку.  
Знаешь это, это так несложно,  
Стоит захотеть и все возможно.*

Мы команда «Пульс», друзья  
С нами ссориться нельзя  
Вы должны нас поддержать  
Чтобы пульс не потерять!  
Знают все вокруг друзья!  
Наркотик пробовать нельзя.  
Чтобы быть полезным отчизне  
Мы- за здоровый образ жизни!

**Вас приветствует агитбригада «Пульс» 5 класса**

**Наш девиз: Сердце бьется в ритме века для здоровья человека**

(звучит стук сердца 8 раз все члены команды пульсируют рукой)

**Сцена 1**

1. Эй, друг, не робей!  
Спеши заняться спортом поскорей!  
Спорт-это сила и осанка,  
К победам умственным хорошая закалка!
2. Нам спорт с физкультурой  
Как воздух нужны  
Всегда мы здоровы,  
С зарядкой дружны.
3. От зарядки станем мы сильнеей,  
Здоровее , и стройнее ,и красивей,

Поделись зарядкою своей  
И тогда тебя счастливей нету в мире.  
4.Если плавать и нырять  
Бегать, прыгать и метать-  
Жизнь тогда твоя становится в порядке  
С голубого ручейка начинается река,  
А здоровье начинается с зарядки  
(Физкультминутка)

## Сцена 2

**Автор:** Кроха – сын пришёл к отцу

И спросила кроха:

**Сын:** “Если я курить начну –  
Это очень плохо?”

**Автор:** Видимо, врасплох застал  
Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.

И сказал отец тогда  
Глядя сыну в очи:

**Отец:** “Да, сынок, курить табак –  
Это плохо очень”.

**Автор:** Сын, услышав, сей совет,  
Снова вопрошает:

**Сын:** “Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь?”

**Отец:** “Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.

Сердце, лёгкие больны,  
В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил  
За своё куренье.

Я бросал курить раз пять,  
Может быть, и боле,

Да беда – курю опять.  
Не хватает воли.

**Сын:** Ты мой папа, я – твой сын,  
Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,  
А теперь нас двое.

**Автор:** И решили впредь ещё  
И отец и кроха:

**Сын и отец вместе:** “Будем делать хорошо  
И не будем - плохо!”

**1.** Не думайте, здоровье не пустяк,  
Ты сам поймешь, но только будет поздно:  
Когда на месте легких обнаружат черноту,  
Его уже, быть может, не вернешь ты.

**2.** На алкоголь ты смотришь свысока.  
Но только прикоснись к нему и выпей –  
Болезнями ты будешь обеспечен навсегда,  
В больнице ты, навеки ты в больнице.

И вот один лишь выход есть у нас –  
**3.** Занятие здоровьем, то есть спортом!  
Тогда ты будешь сильным,  
Как спортсмены – да, да, да!  
И долго проживешь тогда уж точно!

**Ученик 1:** Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!

**Ученик 2:** Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!

**Ученик 3:** Мы заявляем на весь белый свет:

**Ученик 4:** Жизни – да!

**Ученик 1:** Смерти – нет!

**Ученик 2:** Спорту – да!

**Ученик 3:** Никотину – нет!

**Ученик 4:** Здоровью – да!

**Ученик 1:** Алкоголю – нет!

**Ученик 2:** Добру – да!

**Ученик 3:** Наркотикам – нет!

**Ученик 4 :** Здоровье наше – дар природы

Так будь здоровым, человек

В эпоху техники и моды.

**Вместе:** Здоровью посвяти свой век.

## 6 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1	Классный час «Печальная правда о вреде курения»	1
2	Внеклассные мероприятия «Игры по профилактике курения»	2
3	Анкетирование	2
4	Викторина	1
5	Родительское собрание «Курение – опасная ловушка»	1

## **Классный час " Печальная правда о вреде курения"**

**Цель:** 1. познакомить учеников с историей распространения табака по планете,

2. рассказать о вреде этого вещества.

3. сформировать правила противостояния групповому давлению и неприятия данного психоактивного вещества.

### ***Вступительное слово учителя***

- Хорошее здоровье - это образ жизни, который человек выбирает для себя, если он хочет достичь благополучия. Все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. .

.....  
Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку.

Откуда же пришла к нам эта напасть?

### **"Из истории табака"**

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа. Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались "табако". Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата "никотин" приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а "зlostных" даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади. В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака на Руси было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его "чертово зелье".

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по

стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак - сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей. Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой.

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

### **Классный руководитель:**

Проблема [подросткового курения](#) в России в последнее время встает все более остро. В табачном дыму ежегодно губят здоровье все новые и новые подростки и даже дети. Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет. Например, по данным статистики, в Самарской области курят 89% детей в возрасте от 11 до 13 лет, 68% подростков 14-15-летнего возраста и 71% в возрасте 16-17 лет. При этом, для первой категории нормой является 1-2 сигареты в день, а для последней от шести до десяти штук.

Как вы думаете- Каковы же причины курения среди детей и подростков ?

1. *Курение- это «круто»*
2. *Курение – это приятные ощущения*
3. *Любопытство*
4. *Казаться взрослее*
5. *За компанию*

Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ. В XX веке от табака погибли 100 000 000 человек. В XXI веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян

### **О вреде табака**

#### ***Состав сигареты***

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается

курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

### ***Последствия курения***

Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмаами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

### **Борьба с курением**

А курить или не курить - это пусть каждый решает сам. Но твоё увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ от курения. Курильщиков не желают брать на работу.

### **ВОПРОС А как ведется борьба с курением в нашей стране?**

В нашей стране тоже принят закон о запрещении курения в общественных местах. **Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»**

### **ПАСИВНОЕ КУРЕНИЕ.**

.....

Кроме активного курения большой вред наносит и пассивное курение.

При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

в 5 раз больше угарного газа

в 3 раза больше смол и никотина

в 3 раза больше бензпирена

в 10 раз больше аммиака

### **СТАТИСТИКА**

Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух. 1 час в накуреном помещении равен 1 сигарете. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

А сейчас мы с вами проверим, задерживает ли фильтр вредные вещества и проведем опыт.

### ***Опыт «Курящая кукла»***

Место курящего человека займёт кукла. Мы её так и назовём – курящая кукла. Опыт: в один конец стеклянной трубки вставляется сигарета, посередине внутри трубочки – кусок ваты, а в другой конец – медицинская груша. Сигарета поджигается, а груша выполняет роль курильщика. Дым, попадая в трубочку, проходит через вату до конца.

– А сейчас мы увидим, как выглядят лёгкие нашей куклы (*вата почернела из-за выделяемого табачного дёгтя, приобрела неприятный запах*).

– Какой вывод сделаете из опыта? (через фильтр проходят вредные вещества)

### **Ситуация**

Ваш друг или подруга по секрету рассказали вам, что они курят, выпивают или принимают наркотики. Как вы поступите?

После обсуждения каждая группа должна вынести свое решение по проблеме: как лучше всего поступить в этой ситуации.

У каждого свой путь по лестнице к цели - «Жизнь без табака».

Давайте найдем самый правильный, самый эффективный путь.

Для этого стоит принять решение и бросить эту вредную привычку. Как это сделать? В каком порядке действовать?

В этом нам поможет следующая игра.

*Она называется «Лестница»*

Каждый вправе предложить свой путь или согласиться с большинством группы

*Раздать листы бумаги с заданием*

«Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».

1. Принять решение (увидеть себя без сигареты).
2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и Т.д.
3. Сказать «нет» себе (принять решение).
5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).
6. Отблагодарить себя.

Обсуждение 5 минут

А теперь давайте узнаем если у вас предрасположенность к курению



## **Анкета «Предрасположенность к курению»**

Результаты анкет

Сегодня мы разобрали причины и последствия такой пагубной привычки как курени?

Призыв к тем кто подвержен.

Дорогие ребята! Подходит к концу наша встреча.

Благодарю вас за активную работу. Очень надеюсь, что она не прошла бесследно. Вы многое сможете рассказать своим близким, друзьям, знакомым.

Если вы любите себя и цените свое здоровье, вы скажете «нет» всему, что может принести вам вред.

А о чувствах человека, оставившего эту дурную привычку, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении "Я счастлив!"

Граждане, у меня огромная радость.

Разулыбьте сочувственные лица.

Мне обязательно поделиться надо,

Стихами хотя бы поделиться.

Я сегодня дышу как слон,

Походка моя легка, и ночь

Пронеслась, как чудесный сон,

Без единого кашля и плевка...

Я стал определенный

Весельчак и остряк -

Ну просто - душа общества-

Граждане, вы утомились от ожидания,

Готовы корить и крыть.

Не волнуйтесь, сообщаю:

Граждане, я

Сегодня - бросил курить.

Ваше будущее зависит только от вас самих. Стройте свои жизненные планы и перспективы, добивайтесь поставленных целей, найдите свою любовь, выбирайте хороших, надежных друзей.

Стремитесь заполнить свои молодые годы учебой, общением с любимым человеком, интересными делами.

Пусть ваша жизнь будет интересной, наполненной радостью познания, успехами и счастьем.

И в заключение хочу вам предложить домашнее задание:

### **мини-проекты**

#### **«Поддерживающее письмо другу»**

— Представьте, что у вас есть очень близкий друг (или подруга). Он живет в другом населенном пункте. Не так давно вы получили от него письмо, из которого узнали, что у него появилась очень серьезная проблема: на первое место в его жизни стало употребление спиртных напитков, он

потерял интерес к жизни. Ваше письмо будет для него спасательным кругом. Что вы ему напишете, что расскажете, что посоветуете?

Анкета «Предрасположенность к курению»

Утверждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудн яюсь	Скорее не	Полно стью
Не курить – это «круто»					
<i>Курение успокаивает нервы</i>					
Курение делает людей менее активными и менее энергичными					
Курение - это напрасная трата денег					
Курение- это слишком дорогая привычка					
<i>Курение способствует похудению</i>					
<i>Курение- это интересное времяпровождение</i>					
Курение- это опасно для здоровья					
<i>В курении есть особый шик</i>					
Курение- это напрасная трата времени					
<i>Курение- это «круто»</i>					
<i>Курение делает ребят более интересными</i>					
У курильщиков зубы становятся желтыми					
<i>Курение дает возможность собраться с мыслями</i>					
<i>Курение – это приятные ощущения</i>					
От курильщиков плохо пахнет					
Курение – это для неудачников					
<i>Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей</i>					
<i>Курение повышает собственную значимость в глазах других</i>					
Курение ухудшают показатели в спорте					
Курение – это глупо					
<i>Курение позволяет скоротать время ожидания</i>					
<i>Курение повышает авторитет среди товарищей</i>					
Курение ухудшает внимание и память					
Курение – это неинтересно					
Курение препятствует достижениям в жизни					
<i>Курение – это символ преуспевания в делах и жизни</i>					
<i>Курить- это модно и современно</i>					
<i>Мне нравится реклама курения</i>					
Курить- это не для меня					

Если родители не курят, то и мне нечего начинать					
Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения					
Курят многие люди, и с их здоровьем ничего не происходит					
Если родители курят, то и мне можно начать курить					
Я уже взрослый и могу попробовать курить					
От табака становишься зависимым и несвободным					
Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить					
Лучше никогда не пробовать курить					
Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака					
Я бы выглядел довольно смешным, если бы закурил только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников					

### Игры по профилактике курения

#### Игра «Вам барыня прислала»

Наши правила игры таковы:

Слова «курю», «не курю», «да», «нет»- не говорю.

Вопросы:

1. Вы курите?
2. Вы пробовали курить?
3. Была ли мысль когда-нибудь попробовать?
4. Вам нравятся курящие люди?
5. Вы считаете, что курение вредит вашему здоровью?
6. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает?
7. Согласны ли вы, что курение является одной из причин заболеваний сердца?
8. Курит ли кто из ваших близких?
9. Вы поддерживаете их в этом?
10. Верно или нет, что табакокурение вызывает сильное привыкание?
11. Как вы думаете, подростки курят, чтобы «быть как все»?
12. Как вы думаете, некурящие люди страдают от заболеваний дыхательной системы в результате курения?

#### Игра «Дымок от сигареты»

Ведущий: «Велика армия «дымящих». Велик соблазн, которым обладают бесчисленные сорта папирос, сигарет, сигар.

Богаты на выдумку многоопытные мастера торговой рекламы табака. На всех языках мира они призывают, уговаривают вдыхать дурманящий дымок.

И человек поначалу пробует, затем втягивается, привыкает и, наконец, становится рабом привычки.

Откуда же взялся этот табак. Один из европейских путешественников 12 октября 1492г. увидел.

как краснокожие люди Америки выпускают изо рта клубы дыма. Они сворачивали сухие листья в длинные трубки. Такой сверток они называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением».

Вопрос команды:

Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?

Варианты ответов:

1. Фрэнсис Дрейк-ХVI век
2. Давид Ливингстон ХIХ век
3. Христофор Колумб-ХV век
4. Джон Байрон-ХVIII век
5. Васко да Гама-ХV век

Ведущий: «Вскоре табак стал популярным во всем мире».

Но, несмотря на широкое распространение табака, курение через некоторое время было запрещено.

В разных странах меры наказания были различны: издавались указы, отлучали людей от церкви. В Сант-Яго в 1692 г. за курение были замурованы в стену пять монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя. Когда в Константинополе возник пожар-курение запретили под страхом смерти. Состоялись массовые казни курильщиков.

В Персии запрещали курение под страхом лишения носа и губ, а торговцев табака было приказано сжечь на костре. Вопрос командам:

Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов на плакате:

1. Царь Михаил Федорович.
2. Иван Грозный,
3. Петр I.
4. Елизавета
5. Павел I
6. Екатерина

Вопрос:

По какой причине в России было запрещено курение?

Варианты ответов на плакате:

1. Политика
2. Экономика
3. Из-за частых пожаров

#### 4. Для сохранения здоровья

Ведущий рассказывает о дальнейшей судьбе табака и о курильщиках, а также о торговцах табаком, которые наживали крупные капиталы от его продажи.

Курильщики, несмотря на жестокие расправы, продолжали курить, а знать устраивала специальные вечера в погоне за новшеством.

Так продажа табака являлась источником больших доходов для казны, постепенно в разных странах отменялся запрет на курение, и табак стали считать лечебным.

Вопрос командам:

Кто из русских правителей разрешили курение табака?

Варианты ответов на плакате:

1. Павел 1
2. Николай 1
3. Петр 1
4. Екатерина 2
5. Александр

Вопрос командам:

По какой причине было разрешено курение табака? Варианты ответов на плакате:

1. Политика
2. Экономика
3. С целью оздоровления
4. С целью расположить к себе народ

Ведущий: «Шло время, и стало понятно, что курение вредно для здоровья.

Курящий человек гораздо чаще болеет, чем не курящий. Индейцы в своих старинных книгах писали о возможности применения листьев табака для уничтожения врагов.

А в 1828 два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили

высокотоксичное средство из листьев табака - сильнодействующий яд НИКОТИН.

Ученые рассчитали, что количество никотина, содержащееся в одной сигарете, достаточно, чтобы наступила смерть, если ввести этот яд внутривенно.

Никотин в чистом виде сейчас получают для борьбы с сельскохозяйственными вредителями».

Вопрос командам:

Кто из известных ученых, проживший 57 лет, когда умирал, сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

Варианты ответов на плакате:

1. Н.П. Кончаловский
2. И.В. Курчатов

3. С.П.Боткин
4. С.П. Королев
5. К.Э. Циалковский

Ведущий: «Напоминаем. Никотин, не может быть твоим другом, и, прежде чем вдохнуть в себя «дымок от сигареты», хорошо подумай».

Вопрос командам:

Какие болезни возникают от курения?

Варианты ответов:

Рак гортани, отравление, язва желудка, депрессия, склероз сосудов, инфаркт, инсульт, мигрень, слабость.

Вопрос командам:

Как бросить курить?

Варианты ответов:

Сила воли, жевать жвачку, сосать конфету, разговаривать с попутчиком,

заниматься спортом, с помощью специального лечения, психологический метод (внушение), если очень хочется, то курить одну сигарету в день, кодирование, быстрая ходьба, сигарету подержать во рту и положить на место.

Капитанам:

Капитанам предлагается вспомнить известные фразы о вреде курения:

Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким растет!

Курить - здоровью вредить!

Любить курение - вредить сердцебиению!

Если куришь - быстро бросай и здоровье поправляй!

Поскорей бросай курить, чтобы рост не прекратить!

**Игра «Да-нет»**

- Давайте проиграем в игру «Да-нет». (На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом, девочка ест, мальчик курит, дети в позднее время сидят у телеэкрана, мальчик чистит зубы, девочка причесывается и др.).

Задание:

«Возле рисунка, который, по вашему мнению показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напишите «да» и нарисуйте цветочек возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «нет» и нарисуйте колючку. Поясните каждый рисунок. Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день?»

## РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ДЛЯ 6-Х КЛАССОВ «КУРЕНИЕ- ОПАСНАЯ ЛОВУШКА»

**Цель:** актуализация знаний об отрицательном влиянии вредных привычек на развитие детей

**Задачи:**

-предоставить достоверную информацию о влиянии вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков) на организм подростка;  
-определить пути помощи детям, подверженным вредным привычкам

**Участники:** родители учащихся и классный руководитель

**Формы:** ассоциативный тест, круглый стол

**Время:** 45 минут

**Ход родительского собрания**

Подготовительная работа

Работа с учащимися. Ассоциативный тест.

Учащимся предлагается в течение 2 минут написать как можно больше слов, которые им приходят на ум, когда они слышат слово:

*Привычка- ...*

*Сигарета- ...*

*Алкоголь- ...*

*Здоровье- ...*

*Учитель приветствует родителей.*

С целью повышения мотивации проводит ассоциативный тест.

Уважаемые родители! Возьмите, пожалуйста, чистый лист, ручку. Попробуйте в течение 2 минут написать как можно больше слов-ассоциаций на слово:

*Привычка- ...*

*Сигарета- ...*

*Алкоголь- ...*

*Здоровье- ...*

*Профилактика- ...*

Сосчитайте количество слов-ассоциаций на каждое слово. Какую эмоциональную окраску в большинстве случаев несут слова-ассоциации?

Аналогичную работу выполняли ваши дети. Сравним результаты (учитель раздает родителям листы со словами ассоциациями).

Анализируются слова. Зачитываются самые «привлекательные» слова. Делаются выводы, о каком понятии дети обладают большей информацией, что они знают, в чем ошибаются.

*Учитель предлагает вопросы для обсуждения за круглым столом*

Какая польза от разговора с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?

Не слишком ли мал мой ребенок?

Имеет ли это значение, если я сам курю или пью?

Как именно мне необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?

Что именно я должен обсуждать со своим ребенком?

Как я смогу понять, что мой ребенок что-либо употребляет?

Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?

Может ли ребенок впервые попробовать алкоголь за семейным столом?

В рамках круглого стола идет обсуждение. По итогам обсуждения каждого вопроса учитель дает определенные рекомендации.

***Какая польза от разговора с моим ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?***

- дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в более раннем возрасте, чем 10 лет назад. Дети в таком маленьком возрасте не могут полностью осознать риск, связанный с употреблением этих веществ. Предпочтительно поговорить об этом до того, как он начнет пробовать их ;

- вы сами должны определить, о каком именно веществе будете говорить со своим ребенком

***Не слишком ли мал мой ребенок?***

- мнения и идеалы в этот период времени могут изменяться, поэтому ребенок может

чувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста);

- ребенок начинает искать пути выхода. Часто подростки начинают экспериментировать с табаком, алкоголем. Реклама на ТВ, в газетах, на улице

пропагандирует имидж смелости и приключений. Ребенок может очень быстро

забыть свое прежнее негативное отношение к вредным веществам.;

- разумнее начать беседы с ребенком до периода экспериментирования. Ваши

беседы укрепят его сопротивляемость влиянию компании, имитированию

поведения других.

***Имеет ли значение, если я сам курю или пью?***

- независимо от того, употребляете ли вы сами табак, алкоголь или нет, разговор на эту тему всегда полезен;

- важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения. Чем честнее вы будете, тем проще вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите. Вы можете сказать, что хорошо осознаете тот вред, который приносит курение. Если в вашем доме никто не курит и не пьет, то вы наверняка подаете хороший пример

- ребенку очень трудно выработать способность противостоять давлению извне, если родители курят или пьют.



***Как именно мне необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?***

- лучше всего разговаривать об этом в спокойной, непринужденной обстановке. Использовать простые для восприятия ребенка примеры. Вариант для начала разговора – это ваша просьба отказаться от какой-либо привычки, скажем, на неделю. Если ваш ребенок принял такое предложение, попросите его написать, почему это трудно сделать;
- вы вызовете к себе большее доверие, если проявите желание и силу воли присоединиться к ребенку: например, на неделю не курить или не пить кофе, Это будет честно по отношению к ребенку;
- говорить на эту тему нужно очень серьезно;
- не переусердствуйте! Доказано, что одни лишь предупреждения и запугивания часто приводят к противоположному результату;
- разговор не должен проходить, как движение в одну сторону. Ваш ребенок имеет свое мнение, и вы должны его учитывать.

***Что именно я должен обсуждать со своим ребенком?***

- цель вашей беседы о негативных и позитивных аспектах употребления алкоголя, табака и наркотиков – не оградить ребенка от столкновения с этими веществами, но научить принимать разумные решения;
- ваш ребенок должен знать о влиянии окружения на него, а также о его собственном влиянии на окружение. Он должен сам уметь сказать «нет», если друзья предлагают что-то плохое;
- вы должны знать, чем занимаются друзья вашего ребенка;
- вы должны говорить с ребенком о том, как сложно противостоять социальному давлению телерекламы. Сделайте акцент на том, что это касается не только подростков, но и взрослых людей;
- затрагивайте тему скуки. Вместе с ребенком поищите ей альтернативу.

Стимулируйте развитие активности ребенка!

***Как я смогу понять, что мой ребенок что-либо употребляет?***

- несмотря на то, что симптомы употребления веществ известны, даже если вы будете держать в руках листок со списком симптомов, невозможно определить, что именно употребляет ваш ребенок;
- но, если поведение вашего ребенка стало не таким, как обычно, вы можете, не задавая прямых вопросов, расспросить, не употребляет ли он/она какие-либо вещества;
- велика вероятность, что ваш ребенок влюблен, или он скучает?
- самое неприятное в подобной ситуации, если ваш ребенок захочет скрыть употребление веществ, то он всегда найдет способ успешно это сделать;
- позаботьтесь о том, чтобы у ребенка не сложилось впечатления, что от вас необходимо что-то скрывать. Честно и откровенно поговорите с ребенком, покажите ему, что вы верите в его способность принять здоровое решение самостоятельно.

## ***Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить?***

- исследования показывают, около 40% детей младшего школьного возраста и младшего подросткового возраста имеют опыт эпизодический опыт курения. Об этом опыте далеко не всегда знают родители;

- поговорите с ребенком. Этот разговор не должен напоминать судебное разбирательство, а ваша речь – обвинение прокурора. Тут очень важна доверительная атмосфера разговора. Сын или дочь должны понять: за честным признанием не последует наказания;

- помогите сыну или дочери поразмышлять над собственным поступком, не спешите давать свои оценки происшедшему, пусть их сделает сам ребенок. Попробуйте использовать прием «активного слушания». Секрет активного слушания в том, что вы проговариваете с ребенком те чувства, которые он испытал;

- во время такой беседы важно соблюдать некоторые правила: повернитесь к ребенку лицом; желательно, чтобы вопросы взрослого звучали в доверительной форме; в беседе очень важно «держат паузу», дайте возможность ребенку собраться с мыслями, понять свои переживания. Не спешите прерывать возникшую паузу.

### ***Какую информацию важно получить из разговора?***

- вам следует разобраться в причинах, заставивших ребенка попробовать закурить (тут и неорганизованный досуг, и любопытство, и влияние друга, и просто растерянность, и неумение отказаться...);

- обязательно выясните, каким образом попали сигареты к сыну или дочери;

- важно, чтобы ваш ребенок понял, чем опасно курение для их здоровья, реализации жизненных планов;

- ребенок должен знать, что его поступок очень расстроил вас. Не бойтесь показать ему ваше огорчение, растерянность. Ребенок должен прогнозировать реакцию окружающих на его действия.

Теперь вам нужно задать вопрос себе: а в чем ваша ошибка? В определении причины лежит и рецепт ее исправления.

Подведение итогов собрания

### ***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

#### ***Десять советов родителям***

1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет

право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.

5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него трудностями.

7. Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками, почаще просите помочь вам.

8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин – яд и ни в коем случае нельзя пробовать.

9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников использующими алкоголь или курящими.

10. Не курите сами и не позволяйте членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.

**Анкета для родителей:**

1) Выберите все утверждения, отражающее Ваше мнение по поводу курения среди детей и подростков.

- Количество курящей молодежи увеличивается.
- Количество курящей молодежи не увеличивается.
- Количество курящих девушек становится больше

2) Выберите все утверждения и факты по данной проблеме, соответствующие Вашей семье.

- Мы категорически запрещаем курение своим детям и строго их контролируем.

- Мы достаточно часто говорим детям о вреде курения.
- Не могу сказать, что мы часто говорим детям о вреде курения.
- В нашей семье курит один из родителей.
- В нашей семье курят оба родителя
- Мы пока не замечали, что наш сын (дочь) курит.
- Мы знаем, что наш сын (дочь) курит.
- Мы допускаем, что наш сын (дочь) курит.

3) По каким трем причинам, на Ваш взгляд, подростки начинают курить?

- Любопытство.
- Чтобы не выделяться в компании.
- Чтобы выглядеть взрослее
- По примеру взрослых.
- По примеру своих экранных кумиров.
- Ваш вариант ответа.

4) Как Вы думаете, знают ли дети и подростки о вреде курения для их организма?

- Большинство знает поверхностно
- Большинство знает хорошо, но к своему здоровью относятся безответственно.
- Большинство знает хорошо и поэтому отрицательно относится к курению.
- Думаю, что не знают.

5) Какие последствия курения детей и подростков вызывают у Вас большую тревогу?

- Развитие сердечно - сосудистых заболеваний.
- Развитие рака легких.
- Рождение у них больных детей.
- Быстрое старение их организма.

6) Какие меры, на Ваш взгляд, являются самыми эффективными в решении проблемы курения среди молодежи?

- СМИ должны активнее отражать проблему курения.

- Родители сами не должны курить, если не хотят курения детей.
  - С раннего детства родители должны объяснять вред курения и не подавать им дурной пример.
  - Ужесточить наказание за продажу сигарет несовершеннолетним.
  - Вести профилактические беседы с детьми о вреде курения.
  - Подвергать родителей штрафам за курение их детей в общественном месте.
  - Вовлекать детей в активные занятия спортом.
  - Ваш вариант ответа.
- 7) Что вы сделаете, если узнаете, что ваш ребенок курит?
- Сделаю вид, что ничего не заметил.
  - Выдвину какой-нибудь неожиданный аргумент о вреде раннего курения.
  - Проведу профилактическую беседу, с целью узнать, зачем ребенку это надо.
  - Не знаю, что я буду делать.
  - Ваш вариант ответа.

**АНКЕТА**  
**для учащихся**  
**(изучение уровня осведомленности детей и подростков по проблеме**  
**табакокурения)**

1. Ваш пол: м. ; ж.
2. Ваш возраст: до 14 лет, от 14 до 18 лет, старше 18 лет.
3. Как чаще всего ты проводишь свободное время?
  - в спортивной секции, в кружке,
  - провожу время с друзьями,
  - преимущественно смотрю телевизор,
  - хобби (увлечения) .....
  - другое (а именно) .....
4. Как, по-твоему, курение влияет на здоровье?
  - влияет (отметь в списке нужное):
    - замедляет рост,
    - желтеют зубы,
    - запах изо рта,
    - разрушаются легкие,
    - ухудшается память,
    - изнашивается сердце,
  - не влияет на здоровье,
  - не знаю.
5. Каковы источники твоих знаний о курении?
  - на уроках в школе,
  - средства массовой информации (радио, телевидение),
  - говорили взрослые,
  - из собственных наблюдений,
  - по собственному опыту,
  - от специалистов (врачей, юристов, психологов).
6. В каком возрасте ты впервые попробовал курить?
  - пробовал в ..... лет,
  - не пробовал.
7. Что послужило поводом для первой пробы курения?
  - не хотел отстать от курящих друзей,
  - чтобы чувствовать себя взрослее,
  - чтобы понравиться девочке / мальчику,
  - из любопытства,
  - другое (что именно).....
8. Если куришь, то как много?
  - много (сколько штук в день?).....
  - средне;
  - мало;
  - по-другому (как?).....

9. Как ты думаешь, что тебя «заставляет» курить в настоящее время?
- за компанию;
  - чтобы почувствовать себя взрослым;
  - втянулся, не могу бросить,
  - нравится,
  - другое (что именно).....
10. Как ты оцениваешь мероприятия, проводимые по борьбе с курением?  
«5» , «4» , «3» (почему).....
11. Какие меры по борьбе с курением, на твой взгляд, следует принимать?
- никаких,
  - запрет рекламы табачных изделий,
  - проведение воспитательной работы,
  - запрет курения в общественных местах,
  - другое (что именно).....
12. Хочешь узнать больше о влиянии курения на организм человека?
- да,
  - нет (почему?).....

*Сказка – ложь, да в ней намек и курильщикам урок.*

**Злая Куряка.**

В одной волшебной стране жил маленький Некурейка. Он имел маленький рост, маленькие ушки и маленький домик. Домик был окружен садом. А в саду росли прекрасные цветы. Некурейка очень любил свои цветы, заботился о них.

А, буквально, в двух шагах от домика стоял Страшный лес. Его называли Страшным потому, что в этом лесу водилась Куряка. Больше всего на свете она любила курить и делать гадости. Поэтому ее и прозвали Куряка. Накурившись сигарет и сделав какую-нибудь гадость, Куряка довольно потирала лохматые лапы и говорила с вызовом:

- Да, я такая! За что себя люблю и уважаю!

Самой большой ее мечтой было сделать Самую Большую Гадость.

- Для этого мне надо пробраться в сад маленького Некурейки и подышать на его любимые цветы. Они начнут за-ды-хать-ся! И, в конце концов, совсем задохнуться. Так им и надо! Так им и надо! – злобно говорила противная Куряка.

И она принималась хихикать, корчить рожи и скакать на одной ножке. Маленький Некурейка, конечно же, знал о черных замыслах Куряки и, поэтому, пуще глаз берег свои прелестные розы. Часто говорил, как вредно курить и дышать дымом.

Чего, только, не предпринимала ведьма, чтобы проникнуть в садик маленького Некурейки. Однако, у нее ничего не получалось. Однажды, когда Куряка выкуривала очередную порцию сигарет, ей в голову пришел коварный план. И она тут же принялась осуществлять...

Маленький Некурейка занимался в домике по хозяйству, когда в калитку кто-то постучал. Некурейка пошел посмотреть, кто бы это мог быть? И увидел иностранца в шляпе.

- Я есть иностранец, - сказал незнакомец с иностранным акцентом.

- Меня зовут мистер Гафч! Я слышал, что Вы иметь прекрасный сад! Я желать посмотреть на ваши розы!

- Пожалуйста, мистер Гафч, - радушно пригласил иностранка Некурейка.

- Проходите в сад по этой тропинке.

А Некурейка вернулся в домик, к своим делам.

Как только мистер Гафч подбежал к цветам, он сорвал с головы шляпу и расхохотался.

- Ха-ха-ха! – хохотал мистер Гафч.

- Ловко я обвел вокруг пальца этого простака. Ну, наконец-то, я сделаю сейчас Самую Большую Гадость!

Вы, наверное, уже догадались, что это была переодетая Куряка. Она достала сигареты и начала выкуривать их одну за другой, при этом дыша на прелестные цветы. Розы заволновались и от страха начали звать на помощь



Некурейку. Маленький Некурейка, тотчас, услышал призывы о помощи и сразу все понял.

- Ну, хватит! – воскликнул он.

- Кончилось мое терпение.

Пока Некурейка спешил на помощь, Куряка все курила и курила сигареты одну за другой. И вдруг, она упала бездыханная и превратилась в пепел.

- Вам ее жалко? Мне, так, ни капельки не жалко. Сама виновата. Не надо было курить. Вот такая история произошла около Страшного леса. Кстати, с тех пор лес перестали называть Страшным лесом, и стал он просто обычным лесом.

### Загадки

Огнеопасна, ядовита  
И дышит как труба,  
С ней не расстанется курильщик никогда.  
(сигарета)

Его узнать в два счета можно  
По желтым пальцем и зубам.  
Грубый голос, кашель звонкий  
Встречается то здесь, то там.  
(курильщик)

Один раз пошутил с друзьями,  
Другой раз крутость показал,  
Не, а теперь без сигареты  
Жить вовсе бы не стал.  
(курильщик)

что со мною не пойму,  
Без сигареты не могу.  
Никак не бросить, очень тяжело  
И это у меня в... уже вошло  
(привычка)

Валит дым из-за угла  
Прямо с самого утра  
Закурить готов он всюду,  
Не стесняясь каждый раз,  
И такую цель достигнуть  
Задымить невинных нас.  
(курильщик)

<p>С ней человека встретить можно          На улице и за углом,          Играют с ней даже дети,          печка,          Не вспоминая о плохом.          вредна          Куря ее, вредим здоровью,          Приносим очень много бед          И о ее плохом влиянье          Не задумывается человек.          (сигарета)</p>	<p>Дым пускает, людей заражает          (курильщик)          Палочка, как свечка, огонек, как          Ядовита, как змея, отвратительно          (сигарета)</p>
--	---

В ней смола, в ней никотин,  
 Она не крупного размера,  
 Зато содержит в себе яд,  
 Способный погубить спортсмена.  
 (сигарета)

### Пословицы, поговорки

1. Кто много курит, у того зубы желтеют.  
 (Индонезийская)
2. Привычка хуже болезни.  
 (Казахская)
3. Научись ценить здоровье, прежде чем заболеешь.  
 (Карельская)
4. Бережешь себя – береги и свое здоровье.  
 (Мордовская)
5. Табак – жвачка дьявола.  
 (Осетинская)
6. Вино пить, да табак курить – здоровье губить.
7. Заядлого курильщика муха крылом перешибет.
8. Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.
9. Кабак да табак – старые соседи.
10. Кто курит табак, тот себе враг.
11. Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.
12. Кто нюхает табаки, тот хуже собаки.
13. Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.
14. Курение – медленное самоубийство.
15. Курение – смерть в рассрочку.
16. Курец плохой делец: вместо дел он все покуривает.  
 «К курящему в дом никогда не залезет вор, потому что он всю ночь кашляет».

«Курящего никогда не укусит собака, потому что он всегда будет ходить с палочкой».

«Курящий никогда не состарится, потому что он умрет в молодости».

«Курить – здоровью вредить».

«Если куришь – быстрее бросай и здоровье поправляй».

«Поскорей бросай курить, чтобы рост не прекратиться».

«Бросай курить – вставай на лыжи, здоровьем будешь не обижен».

«Куренье – это яд, вредное явление».

«Любить курение – вредить сердцебиению».

«Дым вокруг от сигарет».

Мне в том доме места нет».

«Курить бросить.

Яд в папиросе».

**Викторина «В объятиях табачного дыма»**

1. Родина табака:
  - а) Южная Африка;
  - б) Южная Америка;
  - в) Южный полюс.
2. Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли ...
  - а) сигаро;
  - б) папиросе;
  - в) самокруто.
3. Кто обнаружил в табаке никотин?
  - а) Ж.Ж.Руссо;
  - б) Жан Поль Бельмондо;
  - в) Жан Нико.
4. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство от ...
  - а) насморка;
  - б) мигрени;
  - в) простуды.
5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола?»
  - а) в Испании;
  - б) в Италии;
  - в) в Бразилии.
6. Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году,
  - а) «О вреде табака»;
  - б) «О пользе курения»;
  - в) «Об истории трубки».
7. Большие дозы никотина воздействуют на организм подобно ...
  - а) мышьяку;
  - б) кураре;
  - в) синильной кислоте.
8. Для чего чистят курительные трубки?
  - а) чтобы собрать остатки табака;
  - б) чтобы удалить табачный деготь;
  - в) от нечего делать.
9. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века:
  - а) курение;
  - б) нюханье;
  - в) жевание.

10. В 1934 году во французском городе Ницца компания молодежи устроила соревнование «Кто выкурит больше папирос». Двое «победителей» не смогли

получить приз, так как скончались, выкурив ...

- а) 40 папирос;
- б) 60 папирос;
- в) 80 папирос.

11. Кого называют «курильщиками поневоле?»

- а) тех, кто находится в обществе курящих;
- б) тех, кого заставляют курить принудительно;
- в) тех, кто курит в тюрьме.

## 7 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1	Классный час по теме «Что такое пивной алкоголизм?»	1
2	Профилактическая беседа «О вреде алкоголя»	1
3	Час – общения «От павлина к свинье» (о вреде алкоголя)	1
4	Внеклассное мероприятие по профилактике алкоголизма. Диспут "Чья сторона?"	1
5	Родительское собрание «Пагубное влияние алкоголя».	1
6	Анкета «Отношение к алкоголю»	
7	Памятка для родителей	
8		1

## Классный час по теме «Что такое пивной алкоголизм?»

### Цели:

- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни,
- Научить ценить и сохранять собственное здоровье,
- Предостеречь от приобщению к вредным привычкам
- Рассказать о последствиях вредных привычек и их влиянии на растущий организм
- Развивать кругозор и познавательную деятельность.
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

1. Вступительное слово классного руководителя:

### ***ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ***

О существовании **пивного алкоголизма** известно давно, но в представлении обычного человека он кажется менее опасным, чем винный или водочный.

Многие полагают, что пиво - это не спиртной напиток. По оценке Министерства здравоохранения и социального развития, в среднем гражданин России (включая грудных младенцев) за год выпивает более 40 л пива.

**По вредности** для человеческого организма **пиво по воздействию может сравняться только с самогонем** (в процессе спиртового брожения, как в пиве, так и в самогоне в огромном количестве образуются побочные ядовитые продукты - метанол, альдегиды, эфиры, сивушные масла).

Главный аргумент пропагандистов пива - его древние корни. Но много лет назад пиво было совершенно не таким, как современное. К примеру, в ежедневный рацион строителей древних египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива, но это был не хмельной напиток, а пищевой продукт, имевший высокую пищевую и энергетическую ценность. При его изготовлении применялись только натуральные продукты, и крепость пива была незначительной.

**В состав современного пивного напитка входят:**

- Биогенные амины - вызывают головную боль, способствуют развитию гипертонии, могут привести к поражению почек.
- Витамины - например, группы В, но для того, чтобы человек получил суточную норму витамина В1, ему необходимо выпивать более 10 л пива каждый день.
- Горькие вещества - относятся к разряду психоактивных соединений, оказывают снотворное, седативное, а в больших дозах - галлюциногенное воздействие.
- Фенольные соединения - повышают риск развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.

- Фитоэстрогены - растительные аналоги женских половых гормонов. У мужчин подавляется выработка мужского полового гормона тестостерона, разрастаются грудные железы, из которых начинает выделяться молозиво, становится шире таз; иногда развивается злокачественная опухоль грудной железы.

### **Ученик1**

**2.Пивной алкоголизм** формируется медленнее водочного, более незаметно и обманчиво. Для него очень характерна анозогнозия, т.е. отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию. Еще одна особенность - быстрое развитие выраженной психической зависимости. Если человек выпивает кружку пива в день, если он чувствует психологический дискомфорт оттого, что не выпил - это уже пивная зависимость. Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и небольших градусов бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. **С точки зрения наркологии, пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.** При пивной алкоголизации клетки мозга страдают гораздо сильнее, чем при водочной. В пиве в микродозах содержится кадаверин - аналог трупного яда. Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению.

### **Употребление пива приводит:**

- К избыточному поступлению калия и воды, что резко увеличивает выработку мочи, усиливается выделение почками натрия и хлора, приводящее к деминерализации организма.
- К безжалостному вымыванию из организма белков, микроэлементов, витаминов. В результате, дефицит магния приводит к изменению фона настроения, человек плохо спит, становится раздражительным. От вымывания витамина С страдает интеллект, снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания.
- К циррозу печени, стойкому поражению поджелудочной железы, воспалительным процессам в пищеводе и желудке.
- К формированию так называемого бычьего или баварского <пивного сердца> - происходит расширение полостей сердца, утолщаются его стенки, возникают некрозы в сердечной мышце, при этом учащается частота сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается давление.
- К увеличению смертности от инсульта в 2 раза, чем у непьющих.
- К варикозному расширению вен.
- К появлению избыточного веса, ведь в зависимости от сорта пиво содержит от 4 до 10% углеводов.



## Профилактическая беседа «О вреде алкоголя»

**Цель беседы:** Помочь учащимся глубже осмыслить и значительно расширить их знания о вредном влиянии алкоголя на психическое и нравственное формирование человека, разъяснить какой вред наносит пьянство и алкоголизм обществу, указать возможные пути борьбы с ним.

### **Ход беседы**

**Учитель:** Как вы, наверно, заметили анкета анонимная. Порой, употребляя алкоголь, ребята хотят казаться взрослыми, но взрослым открыто признаться бояться. Возникает вопрос, для кого вы хотите показать свою взрослость?

**Участники:** Отвечают на поставленный вопрос.

**Учитель:** Часто пьяный бывает опасен для себя и окружающих, т.к. совершает поступки, на которые в трезвом состоянии никогда не решился бы. В ряде случаев пьяные склонны к немотивированным импульсивным поступкам, наносят себе и окружающим телесные повреждения. Бывает и так, что в опьянении извращается характер: спокойные и сдержанные становятся раздражительными, склонными к пьяным дебошам. С нарастанием опьянения речь становится бессвязной и непонятной, теряется способность к разумному суждению. Внимание и память резко ослабевают, опьяневшие путают людей, предметы, заговаривают сами с собой и с неодушевленными предметами.

Порой молодые люди выпивают, перед тем как пойти на вечеринку или дискотеку, чтобы повысить настроение. Бывали у вас такие случаи? Видели таких людей на вечеринках, охарактеризуйте их поведение как сторонний наблюдатель.

**Участники:** Делятся впечатлениями, воспоминаниями  
(Учитель акцентирует внимание на негативных моментах)

**Учитель:** При легкой степени опьянения возникает выраженная в нерезкой форме эйфория – приподнятое настроение, что ведет к переоценке своих сил, способности и возможностей. Опьяневшие делаются веселыми, беззаботными, завязывают разговоры и дружеские отношения с незнакомыми людьми. Они громко говорят, рассуждают, поют, навязываются с разговорами к окружающим. В состоянии опьянения обычно заостряются характерные особенности опьяневших. Такие лица могут быть не сдержанны, бестактны, придирчивы, назойливы, бесцеремонны, нередко они теряют стыд, чувство такта, человеческого достоинства. У некоторых после изрядной выпивки сразу наступает отупение, они мало контактируют с окружающими, фаза приподнятого настроения у них отсутствует.

Знаете ли вы, почему так происходит?

**Участники:** Высказывают свои предположения.

**Учитель:** Во время алкогольного опьянения в первую очередь страдает тормозной процесс, т.е. исчезает охрана коры головного мозга, и клетки быстро истощаются. Алкоголь действует на процесс раздражения, в результате резко угнетает высшую нервную деятельность.

Отсюда становится понятно, почему незначительный повод, на который трезвый не обратил бы внимания, вызывает у пьяного бурную реакцию (ослабление тормозного процесса). При больших дозах алкоголь значительно расстраивает согласованную деятельность коры и низлежащих центров (подкорку), иногда парализуя передачу возбуждения с одной клетки на другую. В этом и заключается физиологический механизм поведения пьяного человека.

Алкоголь, действуя на различные участки мозга, лишает их кислорода, необходимого для нормального функционирования клеток. У пьяного человека в мозгу возникает большое число мелких кровоизлияний, значительное число в сосудах закупоривается. Постепенное увеличение потерь клеток головного мозга проявляется в замедленной реакции человека и снижении его интеллектуальных способностей. Когда пьющий человек умирает, вскрытие показывает громадное число атрофированных участков мозга. Т.е., когда человек выпивает пусть нерегулярно время от времени, в его мозгу происходят необратимые изменения.

На какие органы еще влияет алкоголь?

**Участники:** Рассказывают о болезнях, вызываемых спиртными напитками. (Учитель вносит необходимые дополнения по ходу беседы)

**Учитель:** Но вы не назвали еще один фактор. Общество несет по виде пьющих неисчислимый урон – во много раз больший, нежели доход от продажи спиртного. И в ряду социальных зол алкоголизм занимает далеко не последнее место. Это распавшиеся семьи, быстрая потеря квалификации еще вчера хорошим специалистом, труженик, превратившийся в тунеядца, полезный член общества, скатившийся к преступлению.

Установлено, что даже самые маленькие дозы алкоголя снижают производительность труда у разных людей на 5-10%. Даже у умеренно пьющего человека отмечается снижение производительности труда на 4-5%, в то время как у алкоголика в состоянии похмелья трудоспособность может снижаться на 50%. Следует помнить, что убыточность производства только по одной этой причине тем выше, чем выше профессиональная квалификация работающего пьяницы и алкоголика.

У тех, кто выпивает по воскресеньям, производительность труда в понедельник снижается на 10-13%. А после больших праздников норма выработки снижается на 25-30%.

Приведите, пожалуйста, примеры из вашего опыта, когда алкоголь изменил судьбу человека или повлиял на нее.

**Участники:** Описывают примеры, с которыми сталкивались.

**Учитель:** Хорошо, мы достаточно много узнали, но скажите, как бороться с пьянством?

**Участники:** Высказывают варианты лечения, профилактики.

(Учитель по мере необходимости вносит дополнения)

**Учитель:** Привыкание к алкоголю у подростков может наступить через 1-1,5 года, т.е. значительно быстрее, чем у взрослого. Вот почему для учащихся

недопустимы даже небольшие дозы алкоголя. Предупредить алкоголизм легче, чем лечить его.

Вот, например, вам иногда кажется: стоит закурить или выпить водки – и ты уже «Настоящий мужчина». В твоей группе есть, наверное, такие ребята. На переменах они собираются в уборной, курят, сплевывая на пол, через слово ругаются. Когда ты был поменьше и поглупее, ты немножко завидовал их развязности и тоже хотел стать «мужчиной». А может, уже присоединился к ним.

Что ж, нет ничего проще. Можно и закурить. Сначала будет кружиться голова, а потом привыкнешь. Но зачем?

Сила человека заключается совсем не в том, чтобы делать запретное. Это только кажется силой, а в действительности это слабость.

Один из хороших способов укрепить волю – не поддаваться дурным соблазнам. Стань выше тех, кто смеется над тобой, когда ты отказываешься закурить. Скажи самому себе: «Водку не пью».

Конечно, может случиться так, что при этом ты потеряешь кое-кого из своих дружков, а то и врагов наживешь. Быть «не как все» немножко опасно.

Но зато ты выиграешь в глазах настоящих людей. И в своих собственных.

Дело ведь не в том, что кто-то запретил тебе курить, пить, играть на деньги.

Ты сам себе запретил это – значит, у тебя есть воля.

Заключение и выводы:

**Учитель:** Надеюсь, теперь вы измените взгляд на алкоголь. Примеры, которые были приведены, показывают, что пьянство – это красивая обертка горя и зла. Запомните, физическая культура, спорт, занятие в кружках, правильная организация свободного времени предупреждают развитие вредных привычек, в том числе и привычки к употреблению спиртных напитков. Советую почитать такие книги, как «Падение Ивана Чупрова» Г.Ф.Тендрякова, «Возвращение в жизнь» Г.И. Шонина, «Серая мышь» В.Липатова. Хочу пожелать вам, не уподобляться серой массе невежд, возводящих пьянство, чуть ли не в национальную гордость.

## **Час – общения «От павлина к свинье» (о вреде алкоголя)**

Цель:

Расширение знаний подростков о влиянии алкоголя на организм человека и нахождение альтернативных способов получения удовольствия в здоровом образе жизни.

Ход классного часа

Тема нашего занятия - От павлина к свинье - посвящена проблеме предупреждения алкогольной зависимости.

*На доске фотографии из кинофильма «Самогонщики».*

Все эти фильмы нам знакомы с детства. Но, сколько бы мы их ни смотрели, нам всегда смешно. А задумывались ли вы когда-нибудь о том, что в жизни нетрезвые люди выглядят не менее смешно. Смешно – посторонним, больно – близким людям. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. Употребление алкоголя очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов.

От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

### **Аббревиатура**

Я вам предлагаю составить портрет человека, увлекающегося алкоголем.

Вы должны назвать особенности тела, лица, поведения того, кто злоупотребляет алкоголем. Слова должны начинаться с тех букв, которые лежат перед вами. А затем из этих букв сложите слово, которым люди называют того, кто злоупотребляет алкоголем.

*Ответы учащихся*

Аморальный, агрессивный, апатичный

Ленивый, легкомысленный, лживый

Коварный, кошмарный

Опасный, отвратительный, омерзительный, отталкивающий

Грубый, грязный, гнусный, гадкий

Отвратительный

Лживый

Испорченный, искалеченный, искаженный

Красный

*- Нравятся ли нам такие люди? Приятно ли с ними общаться? Хотите ли вы быть такими?*

Конечно, люди, злоупотребляющие спиртными напитками не вызывают симпатии, с ними не хочется общаться. Мы осуждаем их, и быть такими **вовсе не** хочется.

Наш классный час посвящен тому, чтобы у вас не осталось никаких сомнений в том, что стать такими вы точно не хотите.

### **Из истории**

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии, уличенных в пьянстве, заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. Русь была одной из трезвых держав в истории. Царь-реформатор, Петр I, пьянство порицал, и в 1714 году придумал, как бороться с этой проблемой: отныне алкоголикам выдавали... медаль. Медаль за пьянство. Вес этой чудесной награды составлял примерно 7 кг, и это без цепей, ведь сделана она была из чистого чугуна, – по некоторым данным эта медаль даже считается самой тяжелой медалью в истории. Медаль «вручали» в полицейском участке, а на шею конструкция крепилась так, чтобы снять ее самостоятельно «награжденный» не мог. Носить на себе знак отличия нужно было неделю. Помимо этого при Петре I были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство каралось расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964-1982 году появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Давно известно, что пить вредно. Но почему люди все равно употребляют алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в употреблении

алкоголя, особенно пива?

Каковы причины и последствия этой вредной привычки?

Как предостеречь от вредных соблазнов?

Какие меры вы можете предложить для предотвращения этого заболевания?

На эти вопросы ответьте в группах.

### **Работа в группах**

1 группа: причины употребления алкоголя, пива;

2 группа: последствия употребления алкоголя, пива;

3 группа: меры для предупреждения употребления алкоголя, пива.

### *Ответы учащихся*

Молодцы, вы успешно справились с заданием. Надеюсь, никто из вас не станет очередной жертвой страшной «мании». Как вы думаете, сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам, устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Тест «Сможешь ли ты устоять».

Анализ тестирования.

А теперь давайте поговорим о том, как не попасть в зависимость от вредных привычек. Психологи утверждают, что самое лучшее - это научиться говорить «нет», находить в себе силы сказать «нет» тому, кто, прикидываясь другом, заманивает вас в эту ловушку.

Ребята, многие вредные привычки часто начинаются с невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечения затягивают слабых духом людей во власть вредных привычек. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет». Умение сказать «нет» всегда пригодится, когда вас будут заставлять или упрашивать сделать то, чего вы не хотите.

Довольно часто вам приходится выбирать — как жить, что делать, чему следовать. Одни выбирают спиртное, другие — интересный, здоровый образ жизни.

Ответьте, пожалуйста, на 2 вопроса:

Что дает человеку спиртное?

А чем спиртное мешает людям?

*Ответы запишите на доске в 2 столбика.*

- *Что дает человеку спиртное?*

(веселое настроение, ощущение смелости и свободы, компания, новые друзья, беззаботная жизнь).

- *А чем спиртное мешает людям? Что алкоголь несет тому, кто им увлекается?*

(ссоры, скандалы, потеря денег, покоя, работы, хороших отношений с окружающими, распад семьи, нищенское существование, неожиданные травмы, аварии, пожары, ранняя смерть и т. д.).

**Вывод:** отрицательного намного больше, значит необходимо находить альтернативные средства жить радостно и весело, научиться получать удовольствие в здоровом образе жизни.

А сейчас я вам предлагаю применить ваши знания на практике.

**Сделайте антирекламу алкоголю (нарисуйте плакат)**

Не просто нарисуйте, но и выполните задания, результат которых отразите на плакате.

**1.** Я вам даю готовые рифмы, из которых вы должны составить стихотворение.

1 группа: вред – бред, береги – беги;

2 группа: зря – нельзя, бросай – меняй;

3 группа: пить – вредить, будешь – не забудешь.

**1.** Найдите пословицы.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Вы должны составить по 3 пословицы; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

1 группа:

- Дали вина, так и стал без ума.
- Вино полюбил – семью разорил.
- Водка и труд рядом не идут.

2 группа:

- Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.
- Водка белая, но красит нос и чернит душу.
- За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.

3 группа:

- Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
- Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
- Вино веселит сердце, да человека губит.

### **Презентация плакатов.**

Мы сегодня говорили о вредной привычке, которая убивают человека. Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять два правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе;
- узнавать мир и интересных людей.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

В заключение нашей беседы я хочу прочитать вам одну притчу.

#### **ОТ ПАВЛИНА К СВИНЬЕ**

Вино сообщает каждому, кто пьет его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на **павлина** – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер **обезьяны** и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется **льву** и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в **свинью** и, подобно ей, валяется в грязи.

**Абу-ль-Фарадж** (арабский писатель, ученый, 897-967 гг)

Подумайте, каким бы из животных вы хотели бы быть. А может, все-таки лучше всегда оставаться человеком?

#### **Домашнее задание.**

Представьте, что у вас есть очень близкий друг (или подруга). Он живет в другом населенном пункте. Не так давно вы получили от него письмо, из которого узнали, что у него появилась очень серьезная проблема: на первое место в его жизни стало употребление спиртных напитков, он потерял интерес к жизни. Ваше письмо будет для него спасательным кругом. Что вы ему напишете, что расскажете, что посоветуете?

## Внеклассное мероприятие по профилактике алкоголизма.

### Диспут "Чья сторона?"

**Цель:** профилактика асоциального поведения.

**Задачи:** закрепить ранее полученные сведения о вреде алкоголя; показать разрушительное действие алкоголя на все сферы жизни человека; развить творческие способности обучающихся; провести встречу с компетентными специалистами.

- *Ход мероприятия.*

- **Ведущий (В.):** Добрый день, уважаемые обучающиеся, педагоги, гости студии. Сегодня нам предстоит трудный разговор – разговор о коварном враге человечества АЛКОГОЛЕ. Я приглашаю вас всех к разговору непростому, откровенному.

Аудитория не случайно оформлена следующим образом, т.к. диспут наш носит название: "Чья сторона?" Кто будет прав: черная или белая сторона, которые отстаивают свои точки зрения. Белая утверждает:

**Белая (Б.):** Похититель рассудка – вот как называют алкоголь с давних времен. Я соглашусь со словами великого Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумии. И, если нам сначала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма.

**В.** Спасибо. Черная возражает:

**Черная (Ч.):** Я думаю, все здесь присутствующие иногда хотят встретиться с друзьями, пойти в кафе, устроить вечеринку, выпить пиво, немного вина, коньяка. И вреда от этого не будет.

**В.** Хорошо. Мы рассмотрим различные аспекты: историю возникновения алкоголя, виды алкогольных напитков, причины употребления, влияние на здоровье и психологический комфорт человека, последствия употребления. Выслушаем мнения двух противоположных сторон, мнения специалистов, психолога, инспектора подразделения по делам несовершеннолетних, врача - нарколога, социального педагога, родителей и постараемся сделать для себя выводы, чью же сторону выбрать.

- *1. Дар богов или вечное искушение?*

**В.** Человечество долго не знало алкоголя. Предполагают, что лишь со времени появления керамической посуды, примерно за 8 тыс. лет до н.э. возникла возможность изготовления слабых алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

*Сценка "Трактир"*

**Трактирщик (поет):**

Пили римляне и греки  
Так, что закрывались веки.  
И в Египте Бахус был,  
Славно там народец жил.  
На Руси не отставали:



Мед варили, бражку гнали.  
И варили деда пиво,  
Чтоб глаза смотрели криво.  
Развивалась сия  
Так культура пития.

**Ч.** Я знаю, что пьянство является старинной традицией русского народа. При этом могу сослаться на слова летописи: “Веселия на Руси – есть пити”.

**Б.** Это клевета на русскую нацию! Русский историк, знаток обычаев и нравов народов, профессор Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, бражку или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

**Ч.** В середине века в Западной Европе, согласно легенде, впервые согнал вино итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вино и придя в состояние алкогольного опьянения, он открыл чудовищный эликсир, делающий старца молодым, утомленного - бодрым, тоскующего - веселым.

**Б.** В то же время, злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор Мартин Мартен писал: “Каждая страна должна иметь своего дьявола: наш немецкий дьявол – бочка вина”.

**Ч.** Но так исторически сложилось у нас в России. Существует своеобразная “питейная процедура”, согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина.

**Б.** Естественно, это было выгодно правящим верхам, все это поощрялось. Водка дает баснословные прибыли и отвлекает народные массы от насущных проблем и борьбы за лучшую жизнь.

**В.** Кстати, успех именно к пиву пришел в средние века в Голландии. Дело в том, что питьевая вода была грязной, и пиво стало почти единственным напитком, исключавшим желудочно-кишечные неприятности. Взрослый мужчина, употребляя 400 л в год. Наверное, от того в средневековой Голландии не один контракт, подписанный после 15:00 не имел юридической силы.

*Кадр из фильма.*

**В.** Да, одним из родимых пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм. Традиции и привычки имеют огромную силу. Полный запрет, так называемый “сухой закон” приводит только к увеличению пьянства. На сегодня потребление алкогольных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами.

- Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время?

- II. Что люди пьют?

**В.** Я хочу предоставить слово социальному педагогу школы

## *Выступление социального педагога с результатами опроса “Что пьют подростки”*

### *- III. Почему люди пьют?*

**В.** У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, относящийся к началу века. Сюжет его предельно прост: уносясь на несколько десятилетий вперед, автор пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак не может понять, почему пьющие травили себя, ведь водка и противная, и невкусная, и самочувствие после него ухудшается. И дед, сам в молодости любивший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Беседа происходила в эпоху сплошной трезвости. Автор наивно предполагал, что произойдет это в 1954 г. К сожалению, ошибся. Почему же люди пьют?

**Ч.** Для общения. Чтоб чувствовать себя раскрепощенными.

**Б.** У меня на это есть убедительный противоположный аргумент. Расскажу восточную мудрость: “Вино сообщает каждому, кто его пьет, 4 качества: сначала человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы; затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; далее он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе; в заключение он превращается в свинью, и подобно ей валяется в грязи”.

**Ч.** Пиво – не пьянство, а наслаждение. Говорят, что пиво даже на цвет красиво.

**Б.** Да, пиво любят многие, но то, что пиво – не пьянство, вопрос спорный. В пиве содержатся кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.

**Ч.** Алкогольные напитки улучшают аппетит.

**Б.** Это неверно. Использование вина ведет к извращению деятельности желудка и кишечника. Регулярное употребление алкоголя ведет к атрофии желудка. Появляются такие заболевания, как гастрит, язва, цирроз печени!

**Ч.** Хорошо. Алкоголь снимает усталость.

**Б.** Напомню мудрость про павлина, обезьяну, льва и свинью. Алкоголь и отдых несовместимы. Под действием вина, пива мозг не только не отдыхает, но и работа его ухудшается.

**Ч.** Рюмка коньяка или водки снимает стенокардию. Расширяет сосуды сердца.

**Б.** Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием спирта расширяются лишь некоторые кровеносные сосуды, после наступает резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение, создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу.

**Ч.** При заболевании гриппом. Взрослые советуют выпить водки с перцем.

**Б.** Алкоголь не оказывает обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма.

**Ч.** Вино марки “Кагор” улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.

**Б.** Эритроциты (красные тельца крови) переносят кислород. Если возникает недостаток, то результатом становится – малокровие (анемия). Алкоголь не только не способствует выздоровлению, наоборот, тормозит эти процессы и вызывает тяжелые формы анемии.

Среди традиций разных стран  
Есть нелегкая одна.  
Если встреча, если праздник,  
Значит пей, и пей до дна!  
Пей одну и пей другую,  
И седьмую, и восьмую,  
Просят, дают, жмут “Друзья”!  
Ну, а если не могу я,  
Ну, а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть?  
Значит, я уж не мужчина?  
Хоть давись, но должен пить!

**Ч.** Мы же не говорим о ведрах водки, лишь рюмка вина, бутылка пива.

**Б.** А знаете, как в народе говорят: “Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки”.

**В.** Думаю, достаточно было приведено доводов. А я хочу предложить вашему вниманию строки английского поэта Роберта Бернса, которые актуальны и в наше непростое время:

*На фоне чтения стихотворения кадры из фильма “Не может быть!”*

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, новый год.

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

Трудно противостоять натиску “доброжелателей” в компании, но можно.

Слово психологу.

*Выступление психолога “10 правил простого “Нет”.*

*- IV. Последствия употребления алкоголя.*

**В.** Красивая хрупкая рюмка на тонкой ножке, а вино в ней переливается и играет на свету теплыми янтарными бликами. Взглянув на нее, человек, любящий стихи, мог бы вспомнить блоковские строчки о бокале “золотого, как небо, ай”. Гурман предвкушал бы чуть терпкий, охлаждающий вкус и тонкий аромат...”

Совсем другие чувства вызывает это у взрослых людей, когда рюмка находится в руках девушки или парня. Сейчас мы узнаем у специалиста, как же действует алкоголь на развивающийся организм.

*Выступление врача-нарколога.*

**В.** Все знают, что пьяному море по колено, а лужа по уши... А я хотела бы обратиться к работнику внутренних органов с вопросом: “Какие последствия бывают после пьяного застолья?”

*Выступление представителя подразделения по делам несовершеннолетних.*

**В.** А теперь обратимся к студии с вопросом: “Что думаете вы? Чью сторону вы выбрали?”

*Выступления обучающихся, психолога, представителей родительской общественности.*

**В.** Заканчивая обсуждение этого вопроса необходимо каждому для себя решить: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она не была предложена, подумай о последствиях и определи, что ты хочешь: быть здоровым, жизнерадостным, способным воплощать свои желания в жизнь или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение. Закончить наш диспут хотелось бы стихотворением нашей современницы, которой всего 16 лет.

Трудно в этой жизни не сломаться,  
Трудно выжить, но надо выживать,  
Что же делать? Как в ней разобраться?  
Какой путь, скажите, выбирать?  
Есть такой: наркотики и водка.  
Принимая их, забудешь обо всем,  
А на утро ты опять проснешься,  
Будешь снова думать, для чего живем?  
Вечером ты снова весь в угаре,  
Ты не думаешь, что будет с тобой завтра,  
А на завтра тоже самое опять.  
Но подумай, что в один прекрасный вечер  
По-другому ты захочешь жить,  
Но как трудно будет это сделать:  
Найти силы в себе что-то изменить.

## Родительское собрание

«Пагубное влияние алкоголя».

Цели: актуализировать проблему алкоголизма у подростков; выяснить, какова роль родителей в формировании негативного отношения детей к употреблению алкоголя.

Задачи: обозначить масштабы подросткового алкоголизма; определить причины подросткового алкоголизма; выработать способы реагирования на случаи употребления алкоголя детьми. Участники собрания: классный руководитель, родители учащихся, психолог, юрист, медицинский работник, учитель биологии.

Подготовительный этап: проведено анкетирования учащихся с целью выявления случаев употребления алкоголя учащимися класса (Анкета. Приложение 1), презентация по теме собрания (Приложение 3)

Оформление: на слайде написано высказывание:

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семьи и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство»  
(Л.Н.Толстой)

Классный руководитель: В подростковом возрасте становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях.

Подросток живёт ими, они составляют основной смысл его жизни и заставляют действовать. Нередко самым простым способом удовлетворения этих потребностей подростку представляется употребление алкоголя. И действительно, некоторым это даёт возможность на какое-то время почувствовать уверенность в себе, легкость в общении, отвлечься от своих проблем.

Опросы, проводимые среди подростков, показывают, что каждый третий школьник 13-16 лет знаком с алкоголем. И наши дети не являются исключением. (результаты анкетирования, вопросы 1, 2, 4)

Выступление медицинского работника: Из истории алкоголизма «Алкоголь» в переводе с арабского означает нечто эфирное. Напитки, которые содержат спирт, называются алкогольными. Чем выше крепость алкогольного напитка, тем сильнее его опьяняющее действие. Пиво тоже считается алкогольным напитком. В пиве содержание алкоголя может быть различным: от 0 до 10% и более. Среднее содержание алкоголя в пиве 3,5%, по западной статистике 5%. Это значит, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает одинаковое количество алкоголя.

Спирт является сильным ядом, который, попадая в организм, не только пьянит, но вызывает зависимость и разрушает организм. Смертельная доза для подростка составляет 50-100 г. Эксперты Всемирной организации здравоохранения подсчитали, что потребление более 8 литров алкоголя в год

на душу населения считается опасным для психического и физического развития нации. В России эта цифра достигает 14 литров.

Медики пришли к выводу: при употреблении пива в сравнении с другими алкогольными напитками хронический алкоголизм развивается в три-четыре раза быстрее. Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Поэтому часто пивные вакханалии заканчиваются драками, насилием, убийствами.

Пивной алкоголизм ведёт к деградации поколений, с наглядным проявлением чего мы уже сталкиваемся на каждом шагу во дворах, в транспорте, на улице. Геннадий Онищенко, главный санитарный врач России, так сказал об этом: «Не СПИД, не туберкулёз погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения». По статистике Минздрава РФ 60% молодёжи в России страдает пивным алкоголизмом.

Выступление психолога: Причины подросткового алкоголизма

Традиционно специалисты выделяют три группы факторов риска, которые могут повышать вероятность раннего приобщения ребёнка к алкоголю.

Первая группа – биологические факторы. До сих пор учёными не установлено, существует ли наследственная предрасположенность к использованию алкоголя. Уже давно замечено, в семьях алкоголиков дети гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма? И гены ли виноваты? Ведь пристрастие к алкоголю детей может быть результатом домашнего воспитания, которое в семьях алкоголиков зачастую далеко от идеального.

К биологическим факторам риска раннего приобщения к алкоголю относят различные нарушения внутриутробного и послеродового развития ребёнка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесённые матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорождённого, - всё это может сыграть негативную роль в дальнейшем. Это способствует формированию ощущения физиологического дискомфорта. Став взрослым, человек может использовать химические стимуляторы для снятия этого ощущения. Это может явиться причиной употребления алкоголя.

Помимо биологических факторов риска свою негативную роль могут сыграть и некоторые психологические особенности ребёнка (психологические факторы риска). Для детей с неустойчивой психикой характерна резкая переключаемость, невозможность длительное время сосредотачиваться на выполнении задания, быстрая утомляемость, вызванная даже не очень сложной работой. Начиная какое-то дело, они часто не доводят его до конца. У них отмечаются быстрые перепады настроения, ярко выражена жажда развлечений, поиск новых ощущений. Поэтому такие дети легко идут на «эксперименты» с алкоголем.

Говоря о биологических и психологических факторах риска, важно понимать, что они могут лишь потенциально способствовать приобщению к алкоголю. Реализуется ли этот потенциал – зависит от взрослых,

окружающих ребёнка. Если они сумеют научить ребёнка регулировать своё состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счёт разных источников, не разрушающих его физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать, что любая химическая зависимость ему не угрожает.

Выступление юриста: 7 апреля 2006 г вступил в силу Федеральный закон «Об ограничении розничной продажи и потребления пива и напитков, изготовленных на его основе». Действие закона распространяется на продажу пива с содержанием этилового спирта более 0,5%. На пиво безалкогольное ограничения не распространились.

Также вступил в силу Федеральный закон «Об ограничениях розничной продажи и потребления пива и напитков, изготавливаемых на его основе». Теперь продавать и распивать пиво в общественных местах, детских и медицинских учреждениях, в учреждениях культуры, на улице и на транспорте запрещено. А несовершеннолетним нельзя продавать пиво даже в барах и магазинах. Несовершеннолетним запрещено посещать торговые точки, где ведется продажа алкоголя на разлив. Однако вопреки закону на улице по-прежнему можно встретить подростков, распивающих пиво. По результатам анкетирования употреблению пива подростками способствуют следующие факторы риска:

их знакомство с этим алкогольным напитком, происходит в том возрасте, когда уровень самоконтроля недостаточен, система ценностей неразвита; друзья употребляют пиво, а подростки, как известно подвержены влиянию сверстников;

употребление пива родителями в присутствии детей.

Способствует приобщению подростков к алкоголю и реклама пива.

Многие подростки считают, что употребление алкоголя, в том числе и пива, не только вредно, но и полезно. Это говорит о недостатке у них знаний о влиянии пива на организм.

Классный руководитель: Мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытать новые ощущения, любопытство. Ещё до первого знакомства у подростков образуется определённое представление об этом продукте, о его особом возбуждающем действии. Но первое знакомство с алкоголем оказывается не таким, каким оно представлялось: “горький вкус”, жжение во рту, головокружение, тошнота. После такого неприятного знакомства большинство подростков избегают на некоторое время употребление алкоголя. Затем появляется вторая группа мотивов, которая формирует пьянство как тип поведения правонарушителей. Это влияние на подростка компании старших по возрасту ребят, отсутствие контроля со стороны родителей, отсутствие интереса подростка к учебе, труду, общественной жизни. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртные напитки, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Анализ проведения свободного времени подростками,

склонными к употреблению алкоголя, показывают, что в целом для них характерно примитивное, бесцельное времяпрепровождение: игра в карты, в том числе на деньги, “бренчание” на гитаре, праздное гуляние по улицам, посещение баров.

Учитель биологии и химии: Алкоголь, принятый внутрь, через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь — яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушаются все физиологические процессы в организме, а это приводит к тяжелым заболеваниям печени, почек, сердца, сосудов, головного мозга, нарушается работа нервной системы.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Потребление алкоголя тяжело сказывается на деторождении. Алкоголизм родителей приводит не только к олигофрении, но и к другим психическим заболеваниям детей, например, родители-алкоголики отмечены у 60% детей, страдающих эпилепсией.

Пьянство укорачивает жизнь человека на 15-20 лет.

Классный руководитель: Роль семьи в формировании отрицательного отношения детей к употреблению алкогольных напитков

Давно установлено, что формируются вредные привычки, как правило, в детстве. Поэтому задача родителей – воспитать у детей с самого раннего возраста отрицательное отношение к употреблению алкогольных напитков.

Если у человека еще в детстве выработано отрицательное отношение к алкоголю, то и взрослым он, даже оказавшись в критической ситуации, не будет злоупотреблять им. Важным фактором, определяющим раннее отношение ребёнка к употреблению алкогольных напитков, являются алкогольные традиции семьи. Именно в семье закладываются основы поведения ребёнка, его отношение к разным сторонам жизни.

Советский педагог А.С.Макаренко, обращаясь к родителям, писал: «Ваше собственное поведение – самая главная вещь. Не думайте, что вы



воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, поучаете его или приказываете ему. Вы воспитываете его каждый момент его жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как разговариваете с другими людьми и о других людях, как радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями или врагами, как вы смеётесь или читаете газету- всё это имеет для ребёнка большое значение. А если дома вы грубы или хвастливы или вы пьянствуете, а ещё хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь печальные последствия».

В семье подросток должен получить первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления. Имеют значения не только беседы об опасном влиянии алкоголя на здоровье, но и отдельные замечания, просто разъяснения причин собственного отрицательного отношения к распитию спиртного, к пьяницам. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего воспитания. Оно проводится постоянно. Антиалкогольное воспитание в школе обернется пустой фразой, если дети в семье, наблюдая употребление спиртных напитков родителями, будут невольно проходить «курс алкогольного воспитания». Поэтому необходимо в семьях знать — будущее ваших детей в ваших руках. Не забывайте, что дети всё время смотрят на вас, берут с вас пример. Стремятся подражать. Поэтому, прежде всего, откажитесь от употребления алкоголя. «Пьяный быт» разлагающе действует на ребенка. Конечно, сила личного положительного примера имеет большое значение, но это далеко не все. Не менее важно постоянное внимание к школьным успехам ребёнка, его внешкольной жизни, умение организовать его свободное время – заинтересовать спортом, помочь выбрать занятие по интересам в кружках и секциях и т.д. Правильная организация свободного времени, интересный и содержательный отдых не оставляют места праздности, безделью, скуке – той почве, которая способствует формированию вредных привычек.

А сейчас мы с вами попытаемся подобрать правильные способы реагирования на случаи употребления алкоголя вашими детьми. Я предлагаю вам разделиться на две группы и дать свои варианты ответов.

Ваш ребёнок пришёл со школьного вечера поздно, разговаривая с ним, вы почувствовали от него запах алкоголя. Как вы поступите в данном случае? Совет классного руководителя: (Объяснить ребенку, как алкоголь влияет на организм человека. Конечно, безнаказанным оставлять нельзя. Но наказание должно быть гуманным, не унижающим чести и достоинства подростка) От постороннего человека вы узнаете, что ваш ребёнок употребляет алкоголь. Вы просите его честно в этом признаться, но он всё отрицает. Что вы будете делать?

Совет классного руководителя: (Привести убедительные доводы, что вы верите человеку, сообщившему вам об употреблении ребенком алкоголя, т.к. у него нет причин вас обманывать. Далее поступить как в первой ситуации)

Ваши друзья – взрослые — на Новогоднем празднике за столом вашему ребёнку наливают в бокал шампанское. Как вы на это отреагируете?

Советы классного руководителя: (Сделать тактичное замечание другу и вежливо сказать, что шампанское тоже является алкогольным напитком, а детям алкоголь употреблять нельзя)

Ваша дочь встречается с молодым человеком, который часто употребляет пиво. Какими будут ваши действия?

Советы классного руководителя: (Попросить дочь собрать информацию о вреде пива и поделиться ею с молодым человеком)

Классный руководитель: Мы рассмотрели несколько примеров, как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, и вы убедились, что ваш ребенок употребляет алкогольные напитки. Думаю, что в таких ситуациях вам поможет Памятка для родителей (Приложение 2)

Решение родительского собрания:

Научить ребёнка регулировать своё состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счёт разных источников, не разрушающих его физическое и психическое здоровье.

Родителям дать первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления.

Воспитывать у детей с самого раннего возраста отрицательное отношение к употреблению алкогольных напитков.

Вести контроль со стороны родителей за проведением свободного времени ребёнком, повышать мотивацию к учебе, интересоваться личной жизнью подростка.

Быть в тесном контакте со школой в вопросах воспитания детей.

Используемая литература:

**Анкета «Отношение к алкоголю»**

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы.

Ваш пол: а) мужской; б) женский.

1. Употребляете ли вы алкоголь?

а) да;

б) нет.

2. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

а) чтобы снять напряжение (стресс);

б) чтобы повысить своё настроение;

в) чтобы поддержать компанию;

г) ваш вариант ответа.

3. Всегда ли Вы можете отказаться от предложения выпить?

а) да;

б) нет.

4. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

а) ежедневно;

б) не более трех раз в неделю;

в) не более двух раз в месяц.

5. По- вашему мнению, какие негативные последствия несет в себе этот порок?

### Памятка для родителей

Как реагировать, если ваши подозрения подтвердились, и вы убедились, что ваш ребенок употребляет алкогольные напитки.

Если вы цените человеческое достоинство подростка и дорожите духовной близостью с ним, то никогда не будете оскорблять его недоверием и излишней подозрительностью.

Продолжайте внимательно наблюдать, но не демонстрируйте чрезмерного волнения. Соберите как можно больше информации об алкоголе.

Разговаривайте с ребёнком об алкоголе. Эксперты утверждают, что разговор об алкоголе – первая ступень помощи детям.

Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективных сведениях об алкоголе и последствиях его употребления.

Прежде чем начать серьёзный разговор с ребёнком, основательно подготовьтесь.

Постарайтесь сдерживать эмоции, помните, что именно доброе отношение и любовь способны помочь ребёнку в трудной ситуации.

Постарайтесь, прежде всего, понять причины употребления алкоголя.

Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте — может сразу возникнуть барьер между вами. Во время разговора выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном.

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка, Приготовьтесь выслушать типичные заявления, будьте готовы к тому, что он попытается сыграть на ваших чувствах.

#### *Причины употребления алкоголя:*

любопытство, баловство,  
желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,  
желание быть “крутым”;  
“легкое” общение,  
пониженная самооценка,  
неумение отдыхать без допинга,  
неумение отказать,  
просто так, от нечего делать,  
удовольствие, развлечение,  
пример друзей и взрослых,  
наличие свободных денег;  
влияние кино, телевидения, рекламы;  
желание уйти от проблем.

#### *Последствия употребления алкоголя:*

Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).  
Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.  
Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.  
Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.  
Влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).  
“Синдром хронической усталости”.  
Снижение иммунитета.  
Раннее старение (особенно девушек).

#### *Меры для предупреждения:*

Запретить продажу алкоголя вообще или до 21 года.  
Запретить рекламу алкоголя.  
Запрет со стороны родителей.  
Штрафы за распитие алкогольных напитков в общественных местах.  
Достоверная информация о вреде.  
Принятие самостоятельного решения: да или нет!  
Нужно заниматься спортом, музыкой, танцами - чем-то интересным.  
Нужно добиваться в чем-то успеха, чтобы уважать самого себя.  
Нужно просто уважать себя, ценить свое человеческое достоинство.  
Нужно иметь свое мнение, не поддаваться плохому влиянию.  
Нужно уметь отказываться, когда тебе предлагают попробовать что-то плохое.  
Нужно выбирать друзей, общаться только с теми, кому ты доверяешь.

## 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа «Полезные и вредные привычки» Анкетирование «Твое отношение к вредным привычкам»	1
2	Родительское собрание «Профилактика употребления психоактивных веществ подростками»	1
3	Классный час по теме «Наркотики» Анкетирование по проблеме наркомании	1
4	Тренинг «Умение сказать «Нет» наркотикам»	1
5	Памятка для родителей «Берегите детей от беды» (о ранней профилактике наркомании)	
6	Памятка для учащихся «Подростку о насвае»	

## **Беседа «Полезные и вредные привычки»**

- Сегодня наш разговор мы поведём о ваших привычках. У каждого человека в течение жизни их вырабатывается множество и самых разных. А какие привычки есть у вас?

*Ответы учеников.*

- Видите, как много, оказывается, мы можем привести примеров. Одни привычки помогают нам. Например, тому, кто привык вставать ежедневно в 7 часов, не нужен будильник – ведь внутри него всегда вовремя прозвенит веселый колокольчик: «Пора вставать!» Тот, кто привык все свои вещи класть на место, не будет в спешке переворачивать вверх дном квартиру в поисках нужной книги, ручки или тетради. А тому, кто каждый день в одно и то же время садится за письменный стол, не нужно заставлять себя учить уроки – его организм заранее настроится на работу. Все эти привычки полезные.

- Но, к сожалению, многие из нас могут «похвастаться» и вредными привычками. Кто - то имеет обыкновение подолгу нежиться в постели, поэтому постоянно опаздывает в школу. Кто - то привык все трудные и не очень занимательные дела откладывать «на завтра», из-за этого ему часто приходится устраивать настоящий аврал, чтобы справиться с ворохом накопившегося. А как трудно приходится тому, кто привык врать! Ведь ему, нужно постоянно помнить свои небылицы, иначе он может очень легко попасть в смешное и неудобное положение.

- Среди опасных привычек есть и те, которые способны разрушить здоровье человека - дружба с алкоголем, никотином, наркотиками. Сегодня мы собрались с вами, чтобы выяснить ваше отношение к вредным привычкам.

### **АНКЕТА «Твое отношение к вредным привычкам» (Приложение 1)**

- Вредные привычки, такие как, курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков приводят к тяжелым медицинским и социальным последствиям. Вы, наверное, знаете это. Приведите примеры!

*Ответы учащихся.*

- Вы правы. Вредные привычки вызывают зависимость, а зависимость «выбивает» из нормальной жизни – теряешь друзей; не можешь ни работать, ни учиться; родители все время ругают, есть шанс серьезно приобрести неизлечимые заболевания, ведущие к смертельному исходу, потерять возможность иметь здоровое потомство, иметь проблемы с органами охраны порядка. Да и вообще, потерять себя как личность.

**АНКЕТА «Твое отношение к вредным привычкам»**

***I. Отношение к курению***

1. Куришь ли ты?
  - Да, сейчас курю,
  - Курю, но хочу бросить,
  - Не курю,
  - Не пробовал.
2. Как твои родители относятся к курению?
  - Сами курят,
  - Курит один из родителей,
  - Запрещают, категорически против,
  - Безразлично.
3. Как ты относишься к ребятам, которые курят?
  - Завидую,
  - Осуждаю,
  - Безразлично.
4. С какого возраста, по-твоему, человеку можно курить?
  - С 5 лет,
  - После достижения совершеннолетия,
  - Как все друзья, так и я,
  - Лучше вообще не курить.

***II. Отношение к алкоголю***

5. Употребляешь ли ты алкоголь?
  - Употребляю,
  - Не употребляю,
6. Как твои родители относятся к употреблению алкоголя?
  - Приветствуют, употребляют сами,
  - Запрещают, категорически против,
  - Безразлично.
7. Как ты относишься к ребятам, которые употребляют алкоголь?
  - Завидую, они такие взрослые,
  - Осуждаю, они портят свое здоровье,
  - Безразлично.
8. С какого возраста, по-твоему, человеку можно употреблять алкоголь?
  - Когда захочется
  - Как все друзья, так и я,
  - Лучше вообще не употреблять.

***III. Отношение к токсическим веществам***

9. Нюхаешь ли ты токсические вещества (клей, аэрозоли)?
  - Да,
  - Нет,
  - Не считаю нужным пробовать.
10. Как твои родители относятся к употреблению токсических веществ?



- Приветствуют,
  - Категорически против,
  - Безразлично.
11. Как ты относишься к ребятам, которые нюхают токсические вещества?
- Восхищаюсь,
  - Осуждаю,
  - Безразлично.

#### ***IV. Отношение к наркотикам***

12. Употребляешь ли ты наркотики?
- Употребляю,
  - Не употребляю,
  - Не считаю нужным пробовать.
13. Как твои родители относятся к употреблению наркотиков?
- Приветствуют,
  - Категорически против,
  - Безразлично.
14. Как ты относишься к ребятам, которые употребляют наркотики?
- Восхищаюсь,
  - Осуждаю,
  - Безразлично.
15. Если бы ты употреблял наркотики, ты бы предлагал другим попробовать?
- Обязательно предлагал,
  - Не предлагал бы.

#### ***V. Отношение к компьютерной зависимости***

16. С какой целью ты используешь компьютер?
- Для учебы,
  - Для игры,
  - Читаю и смотрю все подряд.
17. Как твои родители относятся к твоей работе на компьютере?
- Приветствуют, разрешают пользоваться неограниченное количество времени,
  - Приветствуют, но всегда контролируют время,
  - Категорически против,
  - Они не знают, что я сижу за компьютером,
  - Им все равно.
18. Готов ли ты променять игру с друзьями на игру в компьютер?
- Конечно, виртуальные игры интереснее,
  - Нет, мне с друзьями интереснее.

## **Родительское собрание**

### **«Профилактика употребления психоактивных веществ подростками»**

#### **Цели:**

- 1) повышение уровня знаний родителей по вопросам употребления ПАВ подростками;
- 2) развитие терпимого отношения к проблемам подростков и формирование плодотворных навыков взаимодействия с детьми.

#### **План занятия:**

1. Знакомство с проблемой злоупотребления психоактивными веществами современными подростками.
2. Игра-активатор «Выбери соседа».
3. Работа в подгруппах по развитию умения распознавать подростка, употребляющего ПАВ, и поиску причин явления.
4. Обсуждение вариантов воспитания «не наркомана» в семье.
5. Итоговый круг «Интересное – полезное».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Вступительная беседа**

В конце XX века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, общее количество страдающих заболеваниями, вызванными приемом различных ПАВ (кроме табака), составляет более 500 миллионов человек. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку. Происходит постоянное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам, спиртному и сигаретам снижается до 8–10 лет. Поэтому сегодня мы собрались с вами обсудить опасность ситуации для наших детей, так как, к сожалению, не каждый родитель способен осознать, насколько страшным для его ребенка может стать употребление ПАВ. Наша встреча пройдет в форме активного занятия, где каждый может сказать то, что он думает по этой проблеме, и предложить свои рекомендации. Чтобы мы чувствовали себя свободнее в общении друг с другом, будем работать в группах.

#### **Игра-активатор «Выбери соседа»**

Представьте следующую ситуацию: вы приехали на конференцию, посвященную проблемам молодежи. Перед началом работы вам необходимо поселиться в гостинице с другими участниками – по три человека. Вашими соседями могут быть врачи, педагоги, представители родительских комитетов, наркоманы, бывшие заключенные, больные гепатитом или ВИЧ-инфицированные, то есть все те, кто способен повлиять на разрешение вопросов употребления ПАВ. Вы должны себе выбрать соседа по комнате, но есть одно условие, которое нужно выполнить: на спине каждого из вас будет

бейдж с информацией, кем вы являетесь. Вы не знаете, кто вы такой, но по бейджу вам известно, кто ваш сосед. Ваша задача – объединиться с теми людьми, с которыми вы хотите прожить в одной комнате, пока идет конференция.

Вы должны проявить мастерство, чтобы убедить их в том, что вы хороший сосед.

Итак, с вашего позволения я прикрепляю бейджи к вашим спинам, и мы начинаем искать соседей.

*(В течение 5 минут группы объединяются, и начинается обсуждение).*

**Вопросы:**

1. Что было самым сложным в начале поиска «соседей»? Какие чувства вы испытывали?
2. Какие методы вы использовали для убеждения «соседей», что вам нужно объединиться?
3. Получали ли вы отказы и какие ощущения вы испытали в это время?

**Вывод:** неизвестность, страх быть отвергнутым из-за того, что у тебя проблема, неудовольствие из-за непривычной обстановки, предвзятое отношение к отрицательной роли некоторых «соседей» привело к смешению чувств, неуверенности, неудовлетворенности и раздражению. Подобные ощущения испытывают и подростки в период своего взросления: страх быть неприкрытым, комплексы из-за внешности и социального положения, непонимание в семье, чувство своей незащищенности и ненужности. Родители часто не видят, что ребенку как никогда необходимо их внимание и дружеская поддержка, и именно в этот период могут найтись «внимательные люди», которые помогут ему «снять» напряжение с помощью ПАВ.

**Работа в подгруппах**

Давайте с вами попробуем определить причины, приводящие к приему психоактивных веществ, и нарисовать «портрет» подростка, склонного к их употреблению.

*(Часть групп работает над причинами, часть – над «портретом». Время – 10 минут)*

*Обсуждение ведется по очереди, приветствуется дискуссия.*

**Возможные варианты ответов**

Причины употребления ПАВ:

1. Биологические факторы (патологии беременности, осложненные роды, тяжелые заболевания ребенка или травмы).
2. Социальные факторы (воспитание в неполной семье, занятость родителей, авторитарный или попустительский стиль воспитания, употребление родителями ПАВ, недостаточная связь со школой, плохая успеваемость, легкий доступ к наркотическим средствам, насилие и издевательства над детьми).
3. Психологические факторы (ощущение собственной ненужности, низкая самооценка, самоконтроль и самодисциплина, непонимание социальных

норм и ценностей, неспособность здраво рассуждать и делать правильный выбор в жизни).

«Портрет» подростка, употребляющего ПАВ

1. Скрытность, самоизоляция.
2. Резкое снижение интереса к учебе, прогулы занятий, потеря интереса к спорту и к другим полезным увлечениям.
3. Лживость, изворотливость, уединение в туалете или ванной комнате.
4. Тяга к размышлениям о бессмысленности жизни и необходимости «свободы личности» в поведении и употреблении ПАВ.
5. Увеличение финансовых запросов, пропажа денег и вещей.
6. Неожиданные смены настроения и поведения.
7. Резкое снижение или увеличение аппетита, неряшливость, частые порезы, синяки, ожоги в районе вен, бледность, отечность кистей рук, покраснение глазных яблок, расширение кровеносных сосудов под ноздрями, следы инъекций по ходу вен, чрезмерно расширенные или суженные зрачки, ухудшение памяти, внимания.
8. Странные находки в доме: шприцы, иглы, закопченные ложки, флаконы, таблетки, порошки и пр.
9. Появление новых подозрительных друзей, частые и туманные телефонные разговоры, нежелание общаться со взрослыми.

Итак, мы определили, как может выглядеть подросток, употребляющий психоактивные вещества, и какие причины его к этому толкают. Сегодня наркотики распространены слишком широко, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «моего ребенка это никогда не коснется». Данная информация может своевременно помочь вам увидеть надвигающуюся опасность и предотвратить беду.

### **Упражнение «Мозговой штурм»**

Как воспитать «не наркомана» в семье?

Мы продолжаем работу в подгруппах. Попробуйте предложить варианты воспитания ребенка, способного противостоять вредным привычкам.

#### ***Возможные варианты ответов:***

1. Здоровый образ жизни всех членов семьи.
2. Внимание и участие к детям и друг к другу.
3. Учет интересов ребят к спорту и позитивным увлечениям.
4. Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и самоуважения у ребенка.
5. Создание «ситуации успеха» в учебе, общении, спортивных увлечениях, музыке, танцах.
6. Создание в семье благоприятного микроклимата, позволяющего выразить свои чувства, эмоции, настроения без страха быть высмеянным.
7. Обучение детей управлению своим психоэмоциональным состоянием и выходу из стрессовых состояний и депрессий.
8. Тесная связь семьи со школой, формирование интереса к учебе и труду.

Таким образом, мы с вами определили, что родители могут предпринять, чтобы ребенок не пристрастился к психоактивным веществам. Ведь гораздо легче предотвратить проблему, чем ее решать. Попробуйте воспитать ребенка закаленным, смелым, ответственным, честным, трудолюбивым и образованным человеком. Вряд ли такой станет наркоманом или алкоголиком. Это трудная, но возможная задача.

### **Итоговый круг**

Наша работа подходит к концу. Большое спасибо всем за участие. А теперь поделитесь мыслями, что для вас оказалось интересным и полезным в нашем общении.

*(Родителям раздаются буклеты с рекомендациями и памятками, адреса и телефоны пунктов консультационной помощи врачей, юристов и психологов.)*

## **Классный час по теме «Наркотики»**

### Цель занятия:

Знакомство с понятием «наркотическое вещество», с различными видами наркотических веществ, симптомами и внешними признаками употребления, последствиями употребления наркотических веществ.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1) Упражнение-активатор («испорченный телефон»).
- 2) Обсуждение понятия «Наркотическое вещество».
- 3) Рассказ учителя о наркотиках и токсических веществах.
- 4) Обсуждение последствий употребления наркотиков.
- 5) Выводы учителя с подчеркиванием того, что неверен миф о безопасности употреблений, в том числе и однократных, наркотиков.

### Примечание:

На занятиях, связанных с темой наркотиков, ведущему необходимо быть осторожным и не привлекать внимание учащихся к тем аспектам проблемы, с которыми они могут быть не знакомы, не рассказывать о методах получения наркотических веществ, о том, где и как их можно достать и др.

### МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ.

Упражнение-активатор "испорченный телефон": группа садится в кружок; учитель шепотом говорит на ухо сидящему с краю участнику какое-нибудь слово, тот тоже шепотом передает его на ухо следующему и т.д. Последний участник произносит вслух то, что он услышал.

Учитель говорит о том, что очень часто люди только понаслышке знают о наркотиках. И как в игре "испорченный телефон", эти сведения часто оказываются далеки от истины. Так, например, бытует мнение о "безопасности" некоторых видов наркотических веществ. Так ли это на самом деле?

### **Анкетирование по проблеме наркомании (Приложение 2)**

Наркотики - это вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее, успокаивающее, вызывающие галлюцинации и т.д.), что является причиной их немедицинского потребления, имеющего большие масштабы и социально значимые последствия. Такие вещества признаются наркотическими в установленном законом порядке и вносятся в список наркотических средств.

Существуют другие вещества, также способные вызывать возбуждение, торможение, галлюцинации и т.д., а при длительном употреблении - зависимость. Они могут и не относиться законом к числу наркотиков. Это токсические вещества (примеры можно обсудить с учащимися), алкоголь, табак.

### Виды наркотиков:

а) Препараты каннабиса (конопли): гашиш, анаша, марихуана. Смолистое, вязкое вещество или порошок темно-зеленого цвета со специфическим запахом.

Сильные неустойчивые эмоции, "заражение" эмоциями от других членов группы. Расстройства восприятия, нарушение тонких движений, нарушения мышления.

б) Опиаты (морфин, кодеин, героин, самодельные опиаты, изготовленные из мака).

Быстрое развитие наркомании.

в) Барбитураты.

Используются в качестве снотворных. Зависимость формируется очень скоро, при отмене может возникать эпилептический синдром, быстро развивается слабоумие.

г) Транквилизаторы.

д) Психостимуляторы (в т.ч. кокаин, эфедрон, кофеин), группа амфетамина.

Помимо этих психоактивных веществ встречается использование подростками препаратов бытовой химии, вдыхание паров разных летучих соединений и средств (бензина, ацетона, клея и т.д.).

Групповая дискуссия: как воздействуют наркотики на человеческий организм? Подчеркнуть несоизмеримость негативных последствий и кратковременных, а зачастую, и сомнительных удовольствий.

Употребление наркотических и токсических веществ быстро приводит к возникновению зависимости. Страдают все внутренние органы организма, нарушаются психические функции, разрушается мозг. При вдыхании паров страдают также и органы дыхания.

Употребляющие наркотики относятся к группе риска заболевания ВИЧ-инфекцией.

**Анкета для проверки знаний по проблеме наркомании**

	<i>Утверждение-вопрос</i>	<i>Верно</i>	<i>Неверно</i>	<i>Не знаю</i>
1	Легкие наркотики безвредны.			
2	Наркомания - это преступление.			
3	Наркотики повышают творческий			
4	Наркомания - это болезнь.			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.			
7	Наркомания излечима.			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».			
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.			
10	Наркоман может умереть от СПИДа.			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.			
13	Наркоман может умереть от передозировки.			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом.			
15	Наркомания неизлечима.			



**Тренинг «Умение сказать «Нет» наркотикам»**  
(как противостоять давлению со стороны друзей, предлагающих употребить наркотики)

Цель занятия: выработка общего умения противостоять давлению группы (когда это необходимо), выработка умения сказать "нет" наркотикам.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1) Упражнение-активатор.
- 2) Групповая дискуссия.
- 3) Упражнение на групповое давление.
- 4) Обсуждение способов отказа от наркотиков.

МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ.

Учитель обсуждает с учащимися преимущества, которые получают люди, объединяясь в группы и участвуя в групповой деятельности. Но всегда ли и во всем нужно разделять цели группы и следовать ее авторитету? В каких случаях необходимо противостоять давлению группы? Групповая дискуссия.

Упражнение на групповое давление: один человек стоит, группа "давит" на него (несколько человек положили ему руки на плечи и стараются его согнуть). Вывод о том, что негативные эмоции может вызывать само давление, а не то, что приходится ему сопротивляться. Подчеркнуть, что, сопротивляясь давлению, человек может испытывать чувство гордости от сознания своего умения отстаивать собственное мнение.

Краткое обсуждение преимуществ неупотребления наркотиков. Учитель сообщает, что большая часть человечества не употребляет психоактивные вещества.

Работа в подгруппах. Учащиеся разбиваются на пары. Один уговаривает другого попробовать тот или иной наркотик (учитель сам дает задания парам). Цель - попытка отказаться от предложения, испытывая положительные эмоции от отказа. Во время работы различные способы отказа фиксируются на доске для последующего обсуждения возможности по использованию в других ситуациях.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Берегите детей от беды**

#### **(профилактика наркозависимости)**

Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых нам кажется противоестественным, сегодня очень часто произносятся вместе. Можно без всякого преувеличения утверждать – наркотики становятся неотъемлемым компонентом молодёжной субкультуры.

#### **ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, самого себя. Он торопится жить, торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому первые личные драмы и разочарования...

Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

Есть еще и внешние причины:

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

**Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку**  
**(дать совет или изменить конкретную ситуацию)**

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

### ***Физиологические признаки:***

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание, спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

### ***Поведенческие признаки:***

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

### ***Очевидные признаки:***

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.

2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.

4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.

5. Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

*Не пытайтесь справиться с бедой сами —  
обратитесь к специалистам*

## ПОДРОСТКУ О НАСВАЕ

### ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

О веществе «насвай» ходят разные слухи: говорят, что это он помогает бросить курить; считают его то видом табачного изделия, некурительным табаком для сосания.

Фабричного «насвая» нет. Лепят его в домашних условиях – там, где находят нужное количество верблюжьего кизьяка или куриного помета.

Внешний вид у него разный – от зеленых шариков до серовато-коричневого порошка. Говорят, что свежий «насвай» выглядит как крупные, зеленые зернышки, лежалый – похож на порошок почти черного цвета.

Каков же состав «насвая»? Название, вероятно, связано с тем, что раньше для его изготовления использовали растение нас. По некоторым данным, основные компоненты «насвая» - махорка или табак. В смесь добавляют гашеную известь, золу растений, верблюжий кизьяк или куриный помет, иногда масло, а кое-где к навозу подмешивают сухофрукты и приправы. Есть данные и о другом составе «насвая», когда табачную пыль, клей, известь, воду или растительное масло скатывают в шарики. Добавки держат форму, гранулируют пылеобразные отходы табачного производства.

**«Насвай» дает высокий риск привыкания, может спровоцировать рак ротовой полости и пищевода, заболевания желудочно-кишечного тракта.**

В практике отмечены также последствия краткосрочного и длительного воздействия «насвая»: сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в

голове, а позднее – во всем теле; апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

Недопустимо глотать обильно выделяющуюся слюну, которую гонит «насвай». Она, или крупинки зелья, **вызывают тошноту, рвоту, понос**. Именно рвота мучает начинающих потребителей. Бывалые перестают замечать жжение, неприятный запах и вкус, для них они – норма. Опасно сочетать «насвай» с алкоголем, эффект непредсказуем.

Экскременты животных в составе «насвая» **заражают кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, в т.ч. вирусным гепатитом**.

Когда растение поливают неразбавленным куриным пометом, оно погибает, или как говорят «сгорает». Также происходит и в организме человека: в первую очередь, «горят» слизистые рта и желудочно-кишечного тракта. **Язва желудка обеспечена**.

От табака в «насвае» **развивается никотиновая зависимость**. «Насвай» **разрушает зубы**.

«Насвай» можно отнести к числу **психотропных веществ**. Его употребление отражается на психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, появляется неуравновешенность. «Насвайщики» не скрывают, что у них есть **проблемы с памятью**. Очень скоро изменяется личность потребителя «насвая»: нарушается психика, нервирует не проходящее состояние растерянности.

Поскольку в «насвае» намешено всего, то у сосущих его людей, может развиваться зависимость не только никотиновая, но и от других химических веществ. Вскоре человеку хочется уже более сильных ощущений. «Насвай» заставляет перейти к наркотическим и другим, более сильным психотропным веществам.

## 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Интерактивная игра по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) «Тропинка безопасности»	1
2	Занятия по программе первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости со школьниками 9 классов	10

### **Интерактивная игра по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) «Тропинка безопасности»**

**Цель:** первичная профилактика употребления ПАВ среди подростков в возрасте 15-16 лет.

**Задачи:** формирование навыков безопасного поведения.

Игра «Тропинка безопасности» состоит из 5 станций. Упражнения, которые используются на станциях, дают информацию, побуждающую к размышлению о различных аспектах влияния ПАВ на жизнь человека, а

также способствуют выработке навыков ответственного поведения, позволяющих сохранить здоровье в современных условиях.

Краткое описание станций:

1. **«Умей сказать «НЕТ!»**. Цель станции: информировать о различных формах отказа от употребления ПАВ, создать условия для развития навыков применения форм отказа. На станции разбираются примеры различных форм отказа от применения ПАВ.

**Упражнение «Выберись из круга»** Подростки образуют тесный круг, внутри которого находятся 3-4 человека. Задача тех, кто стоит в кругу – прорвать его и выбраться наружу, задача внешнего круга – удержать ребят внутри в течение 2 минут.

**Обсуждение:**

Почему трудно выбраться из круга? (Сильное сопротивление группы, ему трудно противостоять).

Мы в жизни сталкиваемся с такими ситуациями, в которых группа пытается давить на нас в принятии решений. Как можно противостоять группе, как ответить «НЕТ»? (Рассмотреть варианты)

2. **«Рядом с тобой»**. Цель станции: рассмотреть особенности влияния ПАВ на различные стороны жизни человека (здоровье, общение с близкими, друзьями, возможность обучения и профессиональную деятельность). Мотивировать участников на выбор здорового образа жизни (14 – 16 лет), Сформировать представление о различном влиянии ПАВ на жизнь человека (11 - 13 лет).

**Упражнение «Пирог»** Разделить круг на части по степени влияния ПАВ на различные стороны нашей жизни. (Привести аргументы, почему именно такой «кусочек» отделили)

3. **«Спорные утверждения»**. Цель станции: Предоставить достоверную информацию о негативном воздействии ПАВ на организм человека.

**Работа с «мифами» Миф первый: «Курение – личный выбор»**

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

**Миф второй: «Вред пассивного курения не доказан»**

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина

большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

**Итог беседы:**

Продавать табак – нелегкое дело, потому что постоянные покупатели то и дело норовят бросить курить или хуже того – преждевременно умирают, причем нередко от связанных с курением болезней. Поэтому тем, кто продает табак, постоянно нужны новые клиенты, заполучить которых они стремятся с помощью распространения таких мифов.

4. **«Правильный выбор».** Цель станции: способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

**Упражнение «Наши привычки»** Вызываются два добровольца, которые умеют делать из бумаги самолетики. Одному из них привязывают к руке шарф – обозначают наличие вредной привычки. Ведущий дает команду «Начали» и засекает время – 1 минута. Во время работы ведущий периодически тянет шарф, отвлекая и дергая таким образом игрока.

**Обсуждение:**

Кто справился с работой быстрее, лучше? Почему?

В жизни человек с вредными привычками очень от них зависим. Как это сказывается на его работе, учебе? (Пример - не дает сосредоточиться, заставляет об этом думать, отвлекает от работы)

5. **«ПАВ: вопросы и ответы».** Цель станции: предоставить достоверную информацию о влиянии психоактивных веществ на здоровье и жизнь человека.

Продолжительность игры – 1 час.

Количество участников – 25-30 чел.

Участники должны 14 – 16 лет.



**МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ ПЕРВИЧНОЙ  
ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВСЕХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ 9 КЛАССОВ**

«Московский Научно-практический центр наркологии Департамента  
здравоохранения города Москвы»

Филиал № 8 Наркологический диспансер № 8

- *Программа проведения занятий:*

1. Профилактика химических зависимостей. Функции норм и правил. Социальные роли. Закономерности развития малых социальных групп. Самооценка как один из ведущих факторов особенностей стратегии коммуникации.

Цели: дать понятие о сущности и функциях социальных ролей человека. Развести представления о социальной роли и непосредственно личности. Актуализировать представления участников о присутствии им социально-ролевого веера.

2. Психолого-педагогическая и социально-правовая адаптация. Проблемы самооценки. Соотнесение личностных и групповых ценностей. Ролевые и личностные взаимоотношения. Различия в стратегии общения в зависимости от особенностей характера.

Цели: знакомство с понятием личностных ценностей, прояснение соотношения собственных и групповых ценностей. Обучение навыкам координации своих ценностей с групповыми. Дать представление о возможности использования знаний о личностных акцентуациях в сфере делового общения. Дать представление о различных типах ролевых и личностных взаимоотношений медсестры с пациентом и некоторые навыки, способствующие взаимопониманию с пациентом. Выявить преимущества субъектно-субъектных отношений.

3. Особенности передачи и восприятия вербальной и невербальной информации. Умение слушать. Персональное пространство и дистанции в общении.

Цели: познакомить с особенностями и следствиями критического, эмпатического и рефлексивного слушания. Отработка базовых умений использования невербальных средств общения. Познакомить с понятиями персонального пространства и дистанции общения. Отработка использования особенностей собственного персонального пространства и пространства других людей.

4. Динамика малых групп в процессе принятия группового решения. Виды критики и реакций на критику в ходе делового общения.

Цели: актуализировать осознание процессов принятия группового решения. Дать представление об особенностях течения групповой дискуссии и мозгового штурма. Отработка навыков адекватной реакции на явления группового и индивидуального давления, оценочные суждения, навыков

поэтапного принятия решения. Отработка способов конструктивной критики и эффективных приемов реагирования на критику в зависимости от ее видов.

**Состав группы 8-15 человек**

**Темы занятий:**

ЗАНЯТИЕ 1. Нормы и правила

ЗАНЯТИЕ 2. Социальные роли. Внешний вид.

ЗАНЯТИЕ 3. Социальные роли в группе.

ЗАНЯТИЕ 4. Самооценка.

ЗАНЯТИЕ 5. Личностные ценности.

ЗАНЯТИЕ 6. Вербальная и невербальная информация.

ЗАНЯТИЕ 7. Критика и реакция на критику.

ЗАНЯТИЕ 8. Алкоголизм и наркомания.

ЗАНЯТИЕ 9. Профилактика химических зависимостей.

ЗАНЯТИЕ 10. Поиск работы.

Темы занятий.

**1. Нормы и правила.**

Цель занятия: знакомство с местом норм и правил в процессе существования групп, установление правил работы в группе; понятие о формальных и неформальных нормах и правилах, существующих в группах, умение входить в группу с уже сложившимися нормами и правилами; выработка отношения к должностным инструкциям.

План занятия

Рассказ о роли норм и правил в процессе развития любой группы. - Работа в подгруппах по выработке правил работы в данной группе. - Выводы ведущего о большей эффективности совместно выработанных правил. - Любая игра с правилами. - Ведущий помогает вспомнить о существовании двух видов норм и правил, регулирующих поведение и взаимоотношения - формальных “правил игры” и правил более неформальных взаимоотношений. На примере игры разбор важности формальных правил (в т.ч. ролевых отношений, правил поведения, функций игроков, формы одежды и т.д.).- Анализ в подгруппах предложенных ведущим или принесенных учащимися вариантов правил внутреннего распорядка различных учреждений, должностных инструкций.

Составление правил распорядка и инструкций для разных учебных учреждений. - Выводы о важности принятия формальных “правил игры”, которые не могут меняться с появлением каждого нового человека (“игрока”).

Материалы для занятия.

Любая группа в своем развитии проходит (и порой не один раз) период выработки и установления норм и правил взаимоотношений и работы. Причем если группа специально не занимается выработкой этих правил, все равно они формируются спонтанно. Но в таком случае, во-первых, могут

возникать правила, которые будут в дальнейшем мешать нормальной продуктивной деятельности группы, будут далеко не оптимальными, а во-вторых, правила будут не всегда ясны всем членам группы, они по-разному будут представлять себе ситуацию и ждать друг от друга разных действий. Таким образом, уточнение, прояснение существующих правил или совместная выработка правил и санкций для дальнейшего существования группы могут быть очень полезны для развития хороших взаимоотношений и высокой эффективности группы. При этом если правила задаются кем-то из начальства, авторитарно, такие правила чаще нарушаются, отношение к ним может быть более негативным, чем при совместной выработке правил и норм существования группы.

Группа может попробовать выработать правила на время своего существования совместно или предварительно разбившись на подгруппы. Причем эти правила включают и нормы деятельности, и правила взаимоотношений между людьми. Чаще эти две группы правил разводятся. Правила и нормы, относящиеся к формальным взаимоотношениям и официальной деятельности, чаще бывают актуализированы и зафиксированы в письменной форме в виде законов, сводов норм, правил, нормативных документов, уставов и т.д. Эти нормы более жесткие, не меняются с изменением частичного состава группы, с приходом или уходом одного человека. Как правило, именно человек подстраивается под эти правила. Правила неформальных взаимоотношений более гибкие, хотя в длительное время существующих группах они превращаются в традиции, однако приход или уход новых людей может вести к изменению правил.

Группа, играя в игру с правилами, могла убедиться в необходимости существования правил. Без них игра была бы просто невозможна. Обсуждение того, что именно дают правила, на примере любой спортивной (особенно командной) игры позволяет выделить роль непосредственно игровых правил, а также необходимости регламентации функций отдельных участников, их взаимоотношений по отношению к игре, важность унификации формы и т.д. Если человека не устраивают правила какой-то игры, легче найти для себя другую игру с более удовлетворяющими вас правилами, чем пытаться изменить правила данной игры. То же самое можно сказать о правилах, существующих в каких-то учреждениях, особенно связанных с определенными профессиональными правилами. Можно проанализировать и определить для себя причины тех или иных требований, например, должностных инструкций и правил внутреннего распорядка учреждения, определить смысл разных положений.

Входя в группу уже сложившуюся, желательно разобраться в формальных нормах и правилах, а затем путем наблюдения пытаться разобраться в уже сложившихся неформальных правилах и нормах.

Следует быть готовым к тому, что они очень отличаются от тех, с которыми вы раньше сталкивались. Новая организация - это как бы иная культура. Говорят: "В чужой монастырь со своим уставом не ходят".

Можно сказать несколько мягче: прежде чем предлагать свой устав, разберись в чужом. Может быть, он вам в чем-то больше подойдет. Может быть, даже в том, что вам не понравилось на первый взгляд, есть какой-то важный смысл.

## **2. Социальные роли. Внешний вид.**

Цель занятия: дать понятие о сущности и функциях социальных ролей человека, развести представления о социальной роли и непосредственно личности человека. Актуализировать представление участников о присутствии им набора социальных ролей. Выработать обоснования требований к внешнему виду учащихся различных учебных заведений.

План занятия

Игра-активатор с мячиком “Люблю - не люблю”. Сначала все, стоя в кругу, перебрасывают мяч друг другу, называя, что они любят (начинать лучше с конкретных понятий). Потом - не любят. Заканчивается игра тем, что любят, но абстрактные понятия.

Упражнение с элементами арттерапии “Я цветок”. Все рассаживаются, как кому удобно. Берут листы бумаги и фломастеры. Задание: “Нарисуйте свой портрет, если бы вы были цветком (растением)”. Рисунки не подписываются, развешиваются на стене. Во время обсуждения основное внимание концентрируется на своих впечатлениях (лучше позитивных) от общего “букета”. В чем похожи, что нравится, привлекает внимание, в чем разница. Задача ведущего - подвести к выводу: все мы разные, по-своему интересные, этим и хорош общий букет. Во время обсуждения могут задаваться вопросы.

Индивидуальная работа: каждый рисует себе маску, отвечающую его роли дома, на работе, с близкими друзьями и т.д. Далее идет анонимное обсуждение по кругу.

Рассказ о сущности и функциях социальных ролей человека. Работа в подгруппах над созданием проектов формы учащихся. “Суд” над проектами.

Материал к занятию:

В. Леви: “Человек в жизни ищет и самочувствия для ролей и ролей для самочувствия... Роль пробуждает определенное самочувствие, самочувствие же располагает к определенной роли”.

Человек в ходе своей деятельности постоянно контактирует с другими людьми. Опираясь на свой опыт, понимание ситуации, он вступает в контакты, имея определенные ожидания относительно своей роли, которую он будет выполнять (матери, директора, педагога, любимой, человека в очереди и т.п.).

В процессе общения постепенно выясняется, какие роли человек выполняет успешно, а какие явно не отвечают его личностным особенностям. Хотя иногда дело не столько в них, сколько в представлениях о “правилах”, по которым должны “играться” те или иные роли. Определенные ожидания существуют и у окружающих. Поэтому тот, кто

явно пренебрегает традиционным сценарием, подвергается осуждению окружающими.

К. Рудестам. "Групповая психотерапия", М., 1993, стр.32: "Роль - это круг функций и видов поведения, которые считают подходящими для данного члена группы и реализуются в определенном социальном контексте.

Гибкость ролевой тактики требует от участников принятия ролей, отличных от тех, которые они имеют вне группы".

Даже в более интимном кругу друзей можно обнаружить роли, "закрепленные" за его членами: Души компании, Первой красавицы, Жилетки для плача, Козла отпущения и т.п. Часто первоначальные ожидания окружающих интегрируются, становясь достоянием человека. Они могут вступать в противоречие с его чувством "самости", вызывая недовольство, неудовлетворение. Поэтому важно, чтобы прежде всего наши представления о себе воплощались в отношениях с другими. Невозможно вообще отказаться от выполнения каких-либо социальных ролей, т.к. они дают возможность адаптироваться в мире, составить представление об окружающем, но нельзя превращать их в клетку, делая то, что противоречит глубинным убеждениям.

За всеми ролями существует истинное "Я", критерии которого должны оставаться основополагающими, т.е. духовная суть человека. Вероятно, можно говорить о гармоничном сосуществовании человеческого "Я" и его роли в том случае, когда оно проявляется не вопреки роли, а через нее. Определенные трудности возникают в том случае, когда существует возможность реализовать свое "Я" только вне социальной роли, или "маска" становится человеческой сутью. Помочь увидеть "Я" другого и вспомнить о своем может искренний интерес и готовность понять человеческую сущность партнера, а не довольствоваться неприятием или удовлетворением его "маски". К сожалению, довольно часто возмущенное восклицание типа "Я тоже человек" (а не только учитель, продавец, домохозяйка и т.п.) является единственно агрессивным желанием восстать против роли, отказаться от нее, вопреки и в ущерб ожиданиям окружающих. Таким образом, другие оказываются наказанными за нашу неспособность найти гармонию, равновесие между своим "Я" и взятой на себя социальной ролью. Происходит это в том случае, когда мы, заботясь о сохранении значимости своего "Я", принимаем ролевое поведение не столько соответствующее "правилам игры", сколько подстраховывающее эту значимость.

### **3. Социальные роли в группе**

Цель занятия: рассмотреть и обсудить воздействие на эффективность работы группы различных вариантов ролевого поведения. Выработать нормы группового взаимодействия.

План занятия: игра "Плохая компания" с заранее заданными ролями, неизвестными остальным (как наблюдателям, так и непосредственным участникам). Обсуждение влияния на эффективность группового

взаимодействия различных ролевых позиций. Понятие о функциях задачи и поддержки в группе.

Материал к занятию.

Необходимы карточки с обозначением предлагаемых ролевых позиций: Лидер, Генератор идей, Миротворец, Подхалим, Вечно недовольный, Демагог, Равнодушный, Наблюдатель, Интриган, Соглашатель, Организатор...(по необходимости перечень ролей может быть дополнен или изменен). Упражнение проводится по типу “аквариум”.

Участники получают карточки, предварительно уточнив особенности ролевого поведения “персонажей”. Никто не объявляет полученную роль. Выбирается проблема, которую группа решает, придерживаясь полученного типа поведения. Задача наблюдателей - определить исполняемую каждым роль, ее влияние на групповую динамику и эффективность ведения дискуссии. После решения проблемы участники делятся своими ощущениями по поводу исполнения заданной роли.

Теоретический материал:

Для максимально эффективной работы группы в зависимости от ее продуктивной цели существуют определенные варианты социально-ролевой структуры. С развитием группы возникает потребность в новых ролях, в смене их соотношения. Некоторые исследователи считают, что, появляясь на ранних стадиях, роли в разных группах имеют определенное сходство. Например, инструментальные роли направлены на непосредственное решение задачи, Есть роли, чьей функцией является социальная и эмоциональная поддержка климата в коллективе. Особенности поведения участников инструментальных или поддерживающих ролей могут способствовать работе группы или мешать ей. Например, инструментальное поведение лидера, взявшего на вооружение демократический стиль отношений в коллективе с низким интеллектуальным уровнем, без сформированной готовности брать ответственность на себя, сделает работу в группе невозможной. Чрезмерная зависимость, например, также может быть отрицательной моделью поведения, отдавая слишком большую власть в руки отдельных членов группы и травмируя других. Как отмечает Рудестам, “зависимые члены группы вместо утверждения своей позиции будут постоянно искать совета у руководителя или других участников.” На изменение ролевой структуры может влиять и возникновение специфической групповой потребности.

#### **4. Самооценка**

Цель занятия: Дать представление о сущности самооценки, ее влиянии на особенности коммуникации, провести работу с самооценкой участников.

Материал к занятию:

Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка (С) является важным регулятором ее поведения. От С зависит взаимоотношение человека с окружающими, его критичность,

требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым С влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. С С тесно связан уровень притязаний личности: степень трудности целей, которые ставятся. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к неправильной оценке себя и, как следствие, растет тревожность, возникают эмоциональные срывы и т.п.

С получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (обычно принижает их при собственной завышенной С). Велико влияние С на восприятие, представления, решение интеллектуальных задач, межличностные отношения.

Ход занятия:

- Работа в группе над опросником «Кто Я? Какой Я?» (дать 10 ответов на вопросы «Кто Я? Какой Я?»).

- Демонстрация ведущими влияния мнения окружающих на С. Групповая дискуссия.

- Теоретический материал.

- Работа в подгруппах. Влияние С на поведение человека. Разыгрывание ситуаций взаимодействия с другими людьми:

- человек с низкой С в школе;

- человек с высокой С в школе;

- человек с низкой С дома;

- человек с высокой С дома;

- человек с низкой С в компании;

- человек с высокой С в компании.

## **5. Личностные ценности**

Цель занятия: знакомство с понятием личностных ценностей, попытка прояснения собственных ценностей, понятие о различных ценностях разных людей, умение соотносить свои ценности с ценностями других.

План занятия

Что такое ценности? Какие они бывают? - групповая дискуссия. Составление списка ценностей. Почему важно знать свои? Ранжирование собственных ценностей. В парах - сравнение собственных иерархий ценностей. Выводы о различии ценностных систем разных людей и необходимости как-то строить свои отношения с ними. Рассказ о формировании ценностей разных групп. В подгруппах - составление перечней ценностей групп: “учебный коллектив”, “семья”, “дружеская компания”, “очередь” и т.п.. Соотнесение собственных ценностей с ценностями группы (как ваши ценности могут вписаться в ценности группы, как отнестись к противоречиям).

Кооперация и конфронтация.

Материалы для занятия:

Человек постоянно решает, что и как делать. Заниматься ли спортом, придерживаться ли диеты, списывать ли на экзамене, пойти ли на вечеринку или посмотреть телевизор. Как правило, можно принять разные решения. То, что мы выбираем, зависит от того, что мы считаем важным, правильным, интересным, иногда - просто привычным. Выбор, который мы делаем, зависит от нашего воспитания, взглядов, поведения окружающих людей, особенно тех, кто для нас почему-то особенно важен, чьим отношением мы дорожим, а также от предполагаемых последствий наших поступков. Наш выбор, то, что мы оцениваем как важное, правильное, предпочтительное в свою очередь влияет на нашу дальнейшую жизнь. Именно эти наши решения, определяя поведение, являются основой наших ценностей. Проще говоря, ценности - это выбор того, что мы оцениваем как важное, стоящее. В перечень ценностей мы можем включить целые области жизни: работа, семья, друзья, отдых, спорт и т.д.; отдельные занятия: просмотр телепередач, танцы, чтение; определенные качества: искренность, честность, хитрость; отношения с другими людьми, политические и религиозные взгляды, отношение к положению в обществе, к успеху, неудачам и т.д. Часто важность тех или иных ценностей отнюдь не очевидна, поэтому сравнивать их можно на основании того, какие поступки вы предпочтете в ситуации, где сталкиваются разные ценности.

Формирование и изменение ценностных структур происходит в течение всей жизни. В детстве многое мы перенимаем у родителей, позднее - у учителей, сверстников, знакомых, кумиров. Что-то мы принимаем, что-то отбрасываем, в конце концов формируя собственную систему ценностей. У каждого она своя. Мы постоянно имеем дело с людьми, чьи ценности отличаются от наших. Берн очень простым способом описал 4 основных позиции в отношении человека к себе и другим:

Я о.кей - ты о.кей.

Я о.кей - ты не о.кей.

Я не о.кей - ты не о.кей.

Я не о.кей - ты о.кей.

Эти позиции находят свое отражение и в отношении к ценностям. Человек может принимать как хорошие свои ценности, считая, что если ценности другого человека чем-то отличаются, то все в порядке. Или наоборот, он будет считать, что тот "не в порядке". А может, решить, что что-то не так с ним самим или с ними обоими. В зависимости от любого из этих подходов человеку будет легче или сложнее общаться, он будет более или менее уверен в себе, подвержен стрессу, склонен к конфликтам и т.д.

Люди постоянно объединяются в разные группы по разным причинам. Это могут быть и случайные, недолговременные группы, и устойчивые, длительно существующие. В этих группах в зависимости от целей, задач и причин их существования могут формироваться групповые ценности. При этом личностные ценности могут в какой-то мере совпадать с групповыми, могут влиять на них и сами модифицироваться под их воздействием. Как



правило, человек как-то соотносит свои ценности с ценностями группы и выбирает те или иные поступки, учитывая и личностные, и групповые ценности. При их расхождении, чтобы чувствовать себя комфортно в группе, иногда бывает важно найти для себя что-то в группе, что соответствует личным ценностям. Если пребывание человека в группе дает возможность осуществляться каким-то его личностным ценностям, он может нормально реализовать себя в группе, оставаясь самим собой, не теряя себя, не подчиняясь просто давлению.

#### **6. Вербальная и невербальная информация**

Цель занятия: дать представление об особенностях восприятия и путях передачи вербальной и невербальной информации. Отработать некоторые базовые навыки использования вербальных и невербальных средств общения.

Ход занятия:

Игра-активатор “Что я люблю (не люблю) делать”. Группа делится на две части, и каждый участник подгруппы поочередно показывает без слов конкретному партнеру из другой подгруппы, что он любит (не любит) делать. Партнер должен отгадать само действие и отношение показывающего к нему.

Представления о личном пространстве и его роли. Понятие о визуальной, тактильной информации. Игры “невербальный испорченный телефон” (передать по кругу какое-либо сообщение по поводу отношения к соседу), “зеркало” (с эмоциями). Обсуждение. Информация об особенностях восприятия вербальной информации.

Игра “верю - не верю” (выступления по 1-2 минуты). Обсуждение, что способствует убедительности, что мешает.

Материал к занятию:

Вербальная информация (передаваемая речью) составляет менее 50% воспринимаемой личностью информации. Большую часть составляет информация, носящая невербальный (несловесный) характер: мимика, интонация, темп речи, поза, жесты, взгляд, организация пространства, тактильные ощущения. Независимо от вида, в первую очередь воспринимается негативная информация, так как именно она подает сигнал о какой-либо грозящей опасности. В качестве такой может быть и нежелательное вторжение в личное пространство, и слишком пристальный взгляд, и агрессивный жест. Такое восприятие может быть как осознанным, так и не осознанным.

Под личностным пространством подразумевается окружающая человека территория, нарушение которой другими вносит в ощущения определенный дискомфорт. Личностное пространство определяется психологическими, половыми, культурологическими особенностями, и поэтому сугубо индивидуально. Представить его можно, попросив партнеров медленно подходить по очереди с разных сторон к человеку до тех пор, пока он их не остановит на приемлемом лично для него

комфортном расстоянии. Как правило, женщины нуждаются в меньшей дистанции, чем мужчины, а ситуации делового общения требуют большего расстояния по сравнению с дружеской, интимной коммуникацией.

Очень велика при общении роль визуального (глазами) контакта. При этом следует учитывать, что в большей степени в нем нуждается слушающий, особенно если при этом говорящий передает информацию, требующую некоторого интеллектуального напряжения. В зависимости от индивидуальных особенностей человека визуальный контакт, занимающий более 60 процентов от времени сообщения, может послужить причиной, напрягающей партнера, создающей дискомфортную ситуацию. К адекватному общению располагает позиция глаз на равных (поэтому часто можно услышать, как советуют взрослым при беседе с ребенком присаживаться на корточки). Траектория движения глаз говорящего может быть диагностична для определения его преобладающей системы коммуникации, что способствует облегчению становления контакта.

Оставаясь изначально ведущей (именно она создает у младенца ощущение “самости”, формируя базовое доверие или недоверие к миру), тактильная информация с возрастом сознательно используется все меньше и меньше, уступая другим способам коммуникации. Но по силе воздействия трудно переоценить выполняемую ею роль. Дефицит позитивной тактильной информации особенно ощущается человеком, остро нуждающимся в принятии, поддержке, любви. В ситуациях, когда есть потребность в реализации детской позиции, что часто происходит с людьми, испытывающими тревогу по поводу своего здоровья, тактильная информация может оказаться довольно эффективной.

Вербальная информация наиболее эффективно воспринимается в течение первых 15 минут, причем лучше всего вторые пять. Нормальному человеку сложно удержать более семи единиц внимания, о чем следует помнить. Кроме того, восприятию может мешать как излишняя сухость изложения, так и чрезмерная эмоциональность говорящего. Для оптимального взаимодействия нужно учитывать темп, лексический состав речи: некоторыми исследователями считается, что наиболее убедительно выглядит нисходящая интонация высказывания. При передаче информации не стоит забывать о времени, необходимом слушателю для осознания его структуры. Первое обращение к слушателю, в то же время, должно соответствовать правилам позитивного “вы - подхода”, чтобы не провоцировать желания изначально защищаться.

Игры с невербальной коммуникацией.

1. Все участники игры идут по кругу, обернувшись друг к другу спиной. Ведущий сообщает “состояние погоды”. Например: “Сейчас светит нежное, ласковое солнце...” “Затем подул холодный ветер, пригнал тучи, начался дождь, снова засияло солнце...” и т.д. Каждый участник игры должен передать состояние погоды идущему перед ним партнеру касанием

рукой спины (изображать руками, пальцами на спине впереди идущего названное состояние погоды).

Можно делать 2 круга, внутренний и внешний, и переходить от партнера к партнеру, но можно, чтобы каждый раз участники находили себе партнеров парами (так сказать, по вкусу), но с каждым новым заданием должен быть новый партнер.

## **7. Критика и реакция на критику**

Цель занятия: дать представление о конструктивной и неконструктивной критике, о необходимости и сущности позитивного подхода к партнерам. Отработать навыки адекватной реакции на критику в зависимости от ее вида и актуальной задачи.

Ход занятия: Игра - активатор с мячом "Комплименты - критика-комплименты".

- Разыгрывание в парах ситуаций по заданию: "жених-невеста", "муж - жена", "брат-сестра", "учитель-ученик", "подруга - подруга", "родитель - ребенок", и т.п..

Обсуждение задач, стоявших перед партнерами и их реализации. Виды критики (выписать на доске).

- \* Демонстрация примеров типов реакции на критику. Работа в подгруппах по их отработке.

- \* Игра - активатор "Комплименты".

Материал к занятию:

"Каждый человек имеет право на уважение к себе". Разыгрывание ситуаций в тройках: Участники, объединившись в случайные тройки, вытягивают карточки с предлагаемыми ролями. Один объявляется наблюдателем. В течении 5 минут пары в зависимости от доставшейся роли ведут диалог, соответственно критикуя и реагируя на критику. Наблюдатель уточняет и старается сформулировать для всей группы цели, преследовавшиеся партнерами в ходе взаимодействия. Их достоверность (и степень реализации) обсуждается группой.

Примеры возможных ситуаций для обыгрывания:

"Жених-невеста": Жених критикует невесту за очередное опоздание на свидание, из-за которого теперь они опаздывают в театр.

"Муж-жена": Жена обвиняет мужа в том, что он не участвует в воспитании сына.

"Учитель-ученик": Учитель критикует ученика за его внешний вид в

"Подруга-подруга": 1-ая критикует 2-ую за принятое решение.

"Родитель-ребенок": Родитель ругает ребенка за поздний приход домой и т.д..

Теоретический материал по теме:

Многие конфликтные ситуации, связанные с критикой и реакцией на нее, нагнетаются в результате нашего собственного чувства бессилия и непонимания истинных мотивов, низкой самооценки. В результате в

качестве самозащиты ответ на критику выглядит крайне агрессивным и не несет конструктивной нагрузки. В то же время вообще проигнорировав критическое замечание, можно либо обидеть собеседника равнодушием, либо позволить бесконечно пользоваться вашей безответностью. Что же делать? Важно постоянно помнить, что мы имеем полное право на собственную точку зрения (как и наш партнер), на критическое отношение к какому-то действию, факту, но не к личности. Ведь и неприятные чувства, как правило, вызывает не личность другого сама по себе, а какие-то его поступки. Кроме того, все виды агрессивного поведения прежде всего являются по своей сути оборонительной реакцией, возникающей вследствие разницы темпераментов, ценностей, интересов, различиями в оценке ситуаций, приоритетов и т.д.

Людям свойственно также приписывать некоторые мотивы поведения своим партнерам, ориентируясь только на свой собственный опыт и не учитывая разницу в восприятии одного и того же факта, слова разными людьми, обладающими различным жизненным опытом. В результате обида на критическое замечание может быть результатом сугубо собственной проекции. Конечно, различные виды критики подразумевают различные варианты эффективных реакций в зависимости от целей, которые мы преследуем.

Далее ведущий показывает оценки: с критикой непосредственно личности; с ярко выраженной вербальной эмоциональной окраской; с невербальной эмоциональной окраской; критикой обобщенного характера; критикой обстоятельств, не зависящих от человека.

После обсуждения особенностей этих видов критики названия заносятся на доску.

Работа в подгруппах: участники делятся на 4 подгруппы, которые готовят и показывают на примере литературных, сказочных персонажей и т.п. оценки с примерами возможных конструктивных реакций на определенный вид критики. Остальные формулируют определение данного типа реакции, и он записывается на доске.

Далее обсуждается эффективность различных способов.

## **8. Алкоголизм и наркомания**

Цель занятия: дать представление о клинической картине заболевания. Актуализировать осознание внешних и внутренних факторов возникновения химических зависимостей. Проанализировать возможности эффективной реакции на факторы риска.

Материал к занятию:

Стадии развития алкоголизма. Понятие психической и физической зависимости, определение толерантности, абстинентный синдром, истинный и ложные запои, амнезии, симптоматика хронической интоксикации, социальная дезадаптация, психологические изменения.

Определение наркотических веществ. Биологическая сущность наркомании: потребность регулярного приема психоактивного вещества,

падение функциональных возможностей организма, патологический гомеостаз. Этиологический фактор: эйфорический эффект принимаемого вещества.

Определение наркотиков (медицинские, социальные, юридические критерии).

Группы наркотических веществ: препараты конопли, препараты опиоя, стимуляторы ЦНС, галлюциногены, снотворные средства, токсикоманические средства.

Типичные особенности преморбиды: акцентуированность личности, неустойчивая самооценка, истероидность, психопатии.

Ход занятия:

- Работа в подгруппах: внешние и внутренние факторы риска возникновения зависимостей и возможности профилактики заболевания. Групповая дискуссия.

- Лекционный материал. Ответы и вопросы.

## **9. Профилактика химических зависимостей.**

Цель занятия: дать представления об основных закономерностях протекания алкоголизма и наркомании как заболеваний; рассмотреть разницу между внутренними и внешними факторами риска химических зависимостей и возможности противодействия им.

Ход занятия

Понятие о внутренних и внешних факторах. - Работа в подгруппах по определению внутренних и внешних факторов, способствующих возникновению химических зависимостей. - Информация об этапах течения хронического алкоголизма и видах токсических веществ. - Работа в подгруппах по теме “Как справиться с факторами риска, присутствующими в жизни молодого человека в наше время в нашем обществе?”

Материалы к занятию.

Внешние факторы риска: слабые социальные связи с отсутствием принадлежности к какой-либо социальной группе, несоблюдение референтной группой норм социального поведения, проявления антисоциального поведения, попустительское отношение окружающих к насилию, злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению, фрустрирующие стрессовые ситуации, легкий доступ к психоактивным веществам, отсутствие удовлетворенности работой, семейной жизнью, социальным статусом.

Внутренние факторы: ощущение собственной незначимости, ненужности, недостаточный контроль и самодисциплина, неспособность адекватно выражать свои чувства к себе, другим, на определенные ситуации, неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей, низкая самооценка и неуверенность в себе, отсутствие “смысла жизни”.

## 10. Поиск работы

Цель занятия: знакомство с проблемами, связанными с поиском работы, обучение некоторым навыкам оценки, выбора, поиска работы и устройства на нее.

План занятия: выделение проблем, связанных с поиском работы.

- Нахождение методом “ мозгового штурма” критериев оценки желательной работы.

- Работа в тройках над составлением описания “работы, которую я хочу найти”, выделение приоритетов.

- Групповая дискуссия о том, где искать работу (или где можно обучиться желательной работе).

- “А возьмут ли меня?” Рассказ ведущего о том, как оценить себя, откорректировать свои требования к работе и как себя подать (“продать себя подороже”).

- Доброволец перед группой составляет перечень своих сильных и слабых сторон (с помощью группы).

Работа в подгруппах или индивидуально над самоописанием (опыт работы, что могу, что умею, сильные и слабые стороны, ближайшие пути ликвидации слабых сторон).

- Деловая игра “устройство на работу”.

Материалы для занятия.

При поиске работы перед вами встает ряд проблем. Как правило, человек склонен первым ставить вопрос “Где найти работу?” Но до начала поиска надо ответить на другой вопрос: “Какую работу я хочу найти? Очень важно также определить, что именно я смогу предложить сам при устройстве на работу? Немаловажно также решить, как себя вести, обращаясь за работой. Но самым первым шагом все же является оценка желательной работы. Необходимо выделить ряд критериев оценки работы, затем по ним описать желательную работу, а потом проранжировать степень важности наличия тех или иных качеств в желаемой работе. После этого мы уже сможем заняться практически поиском работы, сравнивая имеющиеся варианты с тем, что мы хотим по выделенным нами категориям и степени важности для нас. Конечно, далеко не всегда мы можем найти “идеальную работу”, но по крайней мере из нескольких мы сможем выбрать ту, что ближе к идеальной по ряду параметров. Для оценки работы нужно учитывать такие качества:

- необходимость предварительного обучения (в учебном заведении, на курсах, на рабочем месте);

- по какой специальности (по специальности или нет и т.д.);

- высокооплачиваемая или нет (причем при рассмотрении оплаты надо помнить об оплате отпусков, больничных листов, премиях, дотациях на питание и транспорт и др. льготах).

- длительность рабочего дня и отпусков; график работы;

- возможность подработок как по месту работы, так и дополнительно;
- сверхурочные работы, нормированный или нет рабочий день;
- месторасположение работы (в Москве, в др. городе, в центре и т.д., далеко или близко от дома);
  - на какой срок (на всю жизнь, на первое время, пока не найду что-то более подходящее, пока не выйду замуж и т.д.);
  - особенности взаимоотношения с людьми (с начальством, с коллегами, с клиентами, строгая субординация и т.д.);
    - дисциплинарные требования на работе;
    - обеспечение жильем (не требуется, общежитие, перспективы получения квартиры или комнаты);
    - возможность профессионального роста;
    - требования к работе, связанные с личной жизнью.

Возможно выделение и других важных для человека критериев оценки. После описания желательной работы по этим критериям полезно бывает выделить основные, наличие которых вы считаете самым важным, и дополнительных, менее значимых.

Но кроме качеств желаемой работы нужно оценить свои особенности. Если не имеющий технического образования человек вдруг пожелает стать Генеральным конструктором, вряд ли он сможет устроиться на эту работу. С другой стороны, бывает, что люди, по всем параметрам подходящие для такой работы, которую хотели бы получить, боятся даже обратиться с просьбой о приеме на работу из-за неуверенности в себе, заниженной самооценки или неумения “подать себя”. Поэтому не менее важно при поиске работы оценить себя. Для этого полезно бывает для себя написать:

#### 1. Свои сильные стороны:

- образование;
- специальность, профессии (может быть и несколько);
- опыт работы (по специальности и вообще);
- дополнительные знания и умения (иностранные языки, владение компьютером, знания в каких-либо областях, владение дополнительными навыками в профессиональной и других областях, например, спортивный разряд, опыт работы няней и т.д.);
  - знания, умения, вроде бы не связанные с профессией (спортивные достижения, владение музыкальными инструментами и т.д.);
  - психологические качества, которые могут быть полезны на работе (например, коммуникабельность, энергичность, терпеливость, дисциплинированность, готовность к обучению, обучаемость, активность, работоспособность и т.д.).

#### 2. Свои слабые стороны:

- недостаток образования;
- отсутствие опыта работы;
- отсутствие важных для работы знаний, умений;

- опыт работы только на одном месте или частые смены места работы;
- психологические качества, которые могут помешать работе (например, застенчивость, неуверенность в себе, нетерпеливость, резкость, трудности в обучении т.д.).

Затем подумайте, как вы можете свои минусы превратить в плюсы и запишите это в колонку сильных сторон. Например, частые смены работы можно представить как желание приобрести разносторонний опыт работы, отсутствие опыта - как готовность принять все правила и требования на работе, отсутствие каких-то знаний и навыков - как желание учиться этому и т.д.

Таким образом, вы получаете материалы сразу для реализации двух задач. С одной стороны, вы теперь можете откорректировать свои требования к желательной работе, особенно с учетом ваших слабых сторон. С другой стороны, вы подготовились к собеседованию при поступлении на работу. Вы знаете свои сильные стороны и легче сможете “подать себя”. Помните, психологически легче не взять человека на работу, чем потом его уволить. Поэтому вас важно показать себя только с хорошей стороны при устройстве на работу. Ваши слабые стороны будут видны позднее, но если вы будете готовы преодолевать их, у вас есть много шансов сохранить работу.

Деловая игра “поступление на работу”. Несколько подгрупп получают карточки с описаниями работы и требований к принимаемым специалистам. Они будут выступать в роли администрации. На подготовку им дается несколько минут. Их задача - разобраться в требованиях, конкретизировать и уточнить их при необходимости. Решить, какие требования основные, какие менее важны. Описания видов работы и основных требований к претендентам на работу предлагается и остальным членам группы. Их задача оценить предлагаемую работу в соответствии со своими желаниями и постараться устроиться на работу. В то время, пока “администрация” готовится к своей работе, остальные члены группы оценивают работу, стараются выбрать наиболее подходящую и на своих листочках помечают, куда хотели бы устроиться или порядок предпочтения разных работ из предложенных. Затем “претенденты на работу” подходят к разным комиссиям и по желанию пытаются так “подать себя”, чтобы их приняли на работу. В завершении игры проверяется, кто “поступил” туда, куда хотел, кто не смог получить работы, кто получил не ту работу, какую хотел, и почему.



**Литература:**

1. Давыдова А.В. Классные часы. 5-9 классы. М.:ВАКО, 2008.
2. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания. 5-9 классы. М.:ВАКО, 2008.
3. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика негативных зависимостей. . 5-7 классы. М.:ВАКО, 2008.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://spasskschool-1.ucoz.ru/>
2. <http://nsportal.ru>
3. <http://apruo.ru/>.