Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Утверждаю
Директор
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
М.Я. Майкович
«12» января 2020 г.

Программа

по профилактике употребления психоактивных веществ

«НЕзависимость»

Авторы составители:
педагоги-психологи
Колесник С.А.,
Черепанова Н.Е.,
Шмуйлович Е.В.

Мурманск,
2020 год

Содержание

1. Данные о программе 4

2. Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы 4

3. Аннотация, обоснование практической актуальности..... 4

5. Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей 8

6. Научные, методологические, теоретические, нормативно-правовые основания программы 8

7. Описание используемых методик, технологий, инструментов..... 11

8. Сроки, этапы и алгоритм реализации программ 12

9. Перечень и описание программных мероприятий..... 13

10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы 15

11. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы 16

12. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников …… ……..18

13. Ожидаемые результаты реализации программы..... 18

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы ……19

15. Критерии оценки достижения, планируемого результаты: качественные и количественные..... 19

16. Факторы, влияющие на достижение результатов программы..... 20

17. Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников 21
18. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы 21
19. Подтверждение соблюдения правил заимствования 24
Список использованной литературы 25
Приложение 1. Конспекты занятий 26
Приложение 2. Диагностический инструментарий программы 73

1. Данные о программе

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость» направлена на вторичную профилактику подростков, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих склонность к употреблению психоактивных веществ (далее - ПАВ).

2. Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы

Авторами программы являются педагоги-психологи Координационного центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, государственного областного бюджетного учреждения Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (г. Мурманск, ул. Совесткая, д. 9 а, официальный сайт http://www.cpmss.ru/, электронная почта opmpk@mail.ru, директор Майкович М.Я.) Колесник Светлана Александровна, Черепанова Наталия Евгеньевна, Шмуйлович Елена Вячеславовна. Участниками Программы стали воспитанники ГОБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Мурманский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Ровесник».

3. Аннотация, обоснование практической актуальности

Одним из направлений работы Координационного центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ГОБУ МО ЦППМС-помощи является составление, распространение, а также реализация дополнительных образовательных программ профилактической и просветительской направленности с обучающимися и воспитанниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Взаимодействуя с центром помощи

детям, оставшимся без попечения родителей, обсуждая с ними особенности поведения современных подопечных, пришли к совместному выводу о необходимости разработки новой профилактической программы, которая бы учитывала особенности детей-сирот и имела акцент на вторичную профилактику употребления психоактивных веществ. Детям, воспитывающимся в центрах помощи, сложно заботится о себе и конструктивно самовыражаться, так как в их жизни присутствует большой отрицательный опыт, который формирует их стратегию поведения.

Употребление ПАВ среди несовершеннолетних - это явление, которое вызывает большое опасение со стороны общества. Влияние ПАВ на созревание личности доказано в работах отечественных и зарубежных ученых: А.Е. Личко, Ц.П. Короленко, Б.Г. Херсонский, Н.С. Курек, В. Файн, Г. Штилер, А. Эйчхорн и др.

Профилактика зависимости от наркотических средств и психотропных веществ представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим зависимостям. Определенные жизненные обстоятельства или факторы могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ.

Программа ориентирована на подростков, воспитывающихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, у которых уже отмечены эпизоды употребления психоактивных веществ, либо имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии.

В основу программы лег комплекс тренинговых занятий с подростками, которые может реализовывать специалист учреждения (педагог-психолог, социальный педагог) или приглашенный специалист при отсутствии кадрового ресурса в организации. Реализация программы рассчитана на 2

месяца, периодичность встреч 1 раз в неделю, продолжительность встречи 1 час 30 минут. Целевая аудитория являются подростки 14-16 лет.

В программе дано подробное описание тренинговых занятий, которые позволяют формировать бережное отношение к себе, развивать навыки противостоянию давления и ответственно подходить к принятию решений.

В содержание программы входит перечень широко известных игротерапевтических и психогимнастических приемов, психологических игр на развитие коммуникативных навыков и командообразования.

Программа имеет профилактическую направленность, и адресована педагогам-психологам, занимающихся проблемами социальной адаптации учащихся к изменяющимся социальным условиям, профилактики аддиктивного и девиантного поведения.

4. Описание проблемной ситуации, цели и задач программы

Существует категория детей, которые имеют меньше защитных механизмом. К такой категории относятся дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. На территории Мурманской области есть ряд учреждений помощи детям, оставшимся без попечения родителей:

- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, "Мурмашинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Журавушка" (ГОБУ "МЦПД "Журавушка");
- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей "Кандалакшский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, "Берег" (ГОБУ "КЦПД "Берег");
- государственное областное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, "Мурманский центр помощи

детям, оставшимся без попечения родителей, "Ровесник" (ГОБУ "МЦПД "Ровесник");

– государственное областное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Мончегорский дом-интернат для умственно отсталых детей» (ГОБУСОН «МДИУОД»).

В данных учреждениях подавляющее большинство воспитанников - подростки, которые имеют один или несколько факторов риска. Среди них:

- проблемы физического и психического здоровья;

- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией родителей,

- регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;

- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);

- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;

- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень доходов в семье;

- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;

- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками.

Цель программы - создание условий для развития внутренних ресурсов несовершеннолетнего, способствующих его успешной социальной адаптации, направленной на снижение случаев употребления ПАВ.

Задачи:

1. Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ;

2. Развитие критического отношения к своим действиям и поступкам через осознанное принятие решений;

3. Включение подростка в социально-приемлемое окружение и проявление социально одобряемой активности.

5. Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Вне семьи развитие ребенка идет по особому пути с формированием специфических черт личности, проявляющихся в особых эмоциональных комплексах (незащищенность, импульсивность, низкая эмпатия и др.). И.В. Климова, Л.Н. Водопьянова и Н.И. Салькова выделяют следующие отличительные особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: повышенная агрессивность, сверхчувствительность, капризность, упрямство, враждебность, нетерпеливость, часто проявляющиеся невротические тенденции, трудность в общении, признаки психического напряжения.

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих статус «ребенок-сирота» или «ребенок, оставшийся без попечения родителей» и относящийся к группе риска по употреблению психоактивных веществ.

6. Научные, методологические, теоретические, нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой основой для разработка данной программы явились следующие нормативно-правовые акты: Конвенция ООН о правах ребенка; Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03.08.2018 № 329-ФЗ); Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 04.06.2018 № 136-ФЗ); Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.2018 № 170-ФЗ); Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений

несовершеннолетних на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520-р, с изменениями на 18 марта 2021 года); Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 года № ВК-268/05 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»; Комплекс мер, направленных на развитие системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в системе образования Мурманской области, на период 2021-2023 годы (утвержден Приказом Министерства науки и образования Мурманской области от 29 декабря 2020 № 1777); Устав ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Теоретической основой программы явились труды отечественных авторов: А.Е. Личко и В.С. Битенский считали, что для подростков термин аддиктивное поведение является наиболее адекватным и выделили пути по которым оно развивается; Л.А. Сухинский и Э.А. Татаревский предложили схему алкогольной зависимости; В.С. Собкин со своими сотрудниками выявил детальный анализ мотивации приобщения к употреблению алкоголя и наркотиков и гендерные различия в реализации данных форм девиантного поведения, а также предположил, что имеет место возрастная динамика изменение мотивации.

Методологической основой данной программы явились следующие принципы:

1. *Принцип системности* предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении наркоситуации.

2. *Принцип стратегической целостности* определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия.

3. *Принцип многоаспектности* предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации профилактической работы, социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ;

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

4. *Принцип аксиологичности (ценностной ориентации).* Этот принцип включает формирование у детей и подростков мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров злоупотребления ПАВ.

5. *Принцип ситуационной адекватности* означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.

6. *Принцип индивидуальной адекватности* подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, культурных, национальных и других особенностей целевых групп.

7. *Принцип соблюдения прав человека* – профилактические действия не должны нарушать права и свободы человека.

7. Описание используемых методик, технологий, инструментов

В процессе создания профилактической программы преимущественно использовались работы следующих авторов: Людмила Анн Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2005 (https://www.klex.ru/67c); Энвер Ждулиан, Лиллиан Юрт Стройте мосты, не стены. – Методическое пособие для некоммерческих организаций, занимающихся вопросами правового просвещения. – Архангельск: АРОО «Рассвет», 2010. – 448 с. (http://docplayer.com/11665-Stroyte-mosty-ne-steny.html); Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ. – МГУ им. М.В. Ломоносова. – М. 2016 г. – 42 с https://minobr.49gov.ru/common/upload/22/editor/file/Metodicheskie_rekomendatsii_narkotiki.pdf; Методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а, 16 л. (использование рекомендаций и карт наблюдения внесено после апробации программы в 2021 г.) https://psiholog-rmo.ru/wp/wp-content/uploads/2021/02/20210212-otkl_poved_markery.pdf.

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы используются следующие методы и приемы работы:

– ролевые игры - позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций.

– мини-лекции - позволяют эффективно передать теоретическую информацию.

– дискуссии - предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.

– релаксационные методы – способствуют снятию мышечного и нервного напряжения.

– разминки - используются для активизации работы и снятия напряжения.

– арт-терапевтические упражнения - помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Для анализа качества освоения программы используется система оценки достижения планируемых результатов, которая включает в себя входную и итоговую оценки с использованием «Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ» и теста «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукерман, Карта наблюдений благополучия учащегося (элемент из методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендованый к использованию письмом Министерства образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а).

8. Сроки, этапы и алгоритм реализации программ

На базе общеобразовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формируются группы из 7 – 12 подростков, относящихся к «группе риска» по употреблению ПАВ. Программа рассчитана на реализацию в течение 2 месяцев. Профилактическая работа с несовершеннолетними заключается в проведении 8 занятий с элементами тренинга, по 1,5 астрономических часа каждое, периодичностью 1 раз в неделю.

Программа состоит из трех основных этапов:

1. Подготовительный. Этап включает в себя мотивационную работу с подростками с целью комплектации группы подростков, которые будут посещать тренинговые занятия. По итогам работы составляется график занятий, регулируются вопросы с местом проведения встреч и ответственными лицами. При необходимости составляется приказ со списком

участников и всеми организационными вопросами. Работа на данном этапе составляет около 2 недель.

2. Основной. На данном этапе происходит реализация конспектов занятий. Период реализации 2 месяца.

3. Заключительный. Анализируются результаты работы на основе итоговой диагностики и сопоставления ее с первичной диагностикой, для отслеживания эффективности проделанной работы. Составляются, при необходимости, рекомендации для дальнейшего планирования работы. Период подведения итогов 1 неделя.

Структура каждого занятия соответствует структуре тренинга:

1. Приветствие. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.

2. Основная часть. Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга.

3. Рефлексия занятий. Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

9. Перечень и описание программных мероприятий

Каждое занятие имеет свое наименование, цель и задачи. Включает в себя часть теоретического и часть практического блока.

№	Наименование занятия	Краткое содержание занятий	в том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	«Знакомство»	Информирование участников группы об основных вопросах, связанных с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение, анкета по проблеме наркомании, тест потребности в поиске ощущений.
2	«Повышение уровня	Расширение представлений участников группы о	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.

	информированности о последствиях употребления ПАВ»	различных последствиях употребления ПАВ.			
3	«Миф или реальность»	Расширение представлений участников группы о наркоситуации в обществе и отношение человека к наркотикам.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
4	«Стресс и стрессоустойчивость. Способы поведения в стрессовых ситуациях»	Актуализация представлений подростков о стрессе, стрессовых ситуациях, стрессоустойчивости; обучение участников группы конструктивным способам преодоления негативных переживаний.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
5	«Ценности человека»	Расширение представлений участников группы о ценностях человека, которыми он обладает.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
6	«Формирование зависимости. Созависимость»	Информирование участников группы по вопросам опасности формирования зависимых состояний; формирование правильной оценки подростками своих взаимоотношений с окружающим миром.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
7	«Самоконтроль и постановка целей в достижении жизненного успеха»	Обучение участников группы навыкам развития самоконтроля и постановки целей.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
8	«Внутренние и внешние ресурсы как защитный фактор в стрессовых ситуациях»	Формирование позитивной Я-концепции, внимания к собственной личности и активизация ресурсного состояния участников группы. Выявление уровня усвоения группой информации по основным вопросам, связанным с	30 мин	1 час	Анкета обратной связи, анкета по проблеме наркомании, тест потребности

		профилактической программой и употреблением ПАВ в подростковой среде.			в поиске ощущений.
Всего часов:			4 часа	8 часов	
			12 часов		

10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Реализовывать профилактическую программу рекомендовано специалистам социально-психологической или психологической службы образовательной организации, или организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые имеют опыт ведения практических занятий с подростками в вопросах профилактики употребления ПАВ, а также имеющие знания о психологических особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Реализовывать программу могут педагог-психолог, социальный педагог, возможно привлечение классного руководителями или воспитателя. Более эффективную работу возможно построить, если подростки уже имеют контакт с ведущим до реализации программы. При отсутствии кадрового ресурса возможно приглашение специалистов городских или областных центров психолого-педагогической и социальной помощи. Для повышение профессиональной компетенции ведущим программы рекомендовано ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы.

Перечень необходимых учебных и методических материалов представлен внутри программы в каждом конспекте занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- помещение для проведения занятий, в котором находятся стулья или мягкие пуфы по количеству участников, желательно, чтобы помещение для занятий было неизменным;

- маркерная/мелованная доска или флипчарт для записей ведущего и размещение демонстрационного материала;
- письменные принадлежности (маркеры или мел для доски, фломастеры/цветные карандаши для участников, ручки);
- белые листы бумаги разного размера (А3, А4, А5);
- демонстрационные и печатные материалы/бланки (бланки анкет для диагностики; таблички с утверждениями «Перспектива»; карточки с названиями ролей для игры «Полет жизни»; картинки со сферами жизни; таблички с названиями "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения; листы с циферблатом; рисунки с изображением следов 8-10 штук; бланки для упражнения «Лавка ценностей»; бланк для выполнения задания «Достижение цели»);
- мяч;
- конверты по числу участников;
- секундомер;
- пластиковый одноразовый стаканчик;
- веревка и/или платки для завязывания;
- длинная палка;
- стикеры с клеевым краем;
- клей-карандаш, по числу участников;
- магнитофон, диск с танцевальной музыкой.

Данный перечень необходимого материала и оборудования на занятии является примерным, возможна замена оборудования при отсутствии описанного. Необходимые демонстрационные и печатные материалы находятся внутри занятия или в приложении.

11. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Ответственность	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Организация системы работы по реализации профилактической программы. Контроль за исполнением назначенными лицами реализации программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Организация качественных психолого-педагогических занятий. Контроль за качеством, адаптированностью и актуальностью материала Программы. Сбор и хранение актуальной информации о несовершеннолетних, которые учувствуют в реализации программы.
	Классный руководитель или воспитатель	Инициативное и ответственное участие в реализации программы с участием воспитанников или подопечных.
	Ребенок	Личное самочувствие, активность и заинтересованность в освоении программы.
Права	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.
	Классный руководитель или воспитатель	Адаптация материала и внесение изменений в его содержание при необходимости.
	Ребенок	Дополнительная индивидуальная работа со специалистами учреждения по запросу, возможность выйти из программы, если это будет необходимо.
Обязанности	Администрация образовательной организации или организации для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей	Организация системы работы учреждения по реализации программы. Контроль за исполнением реализации программы назначенными лицами.
	Педагог-психолог и социальный педагог	Проведение качественного психологического тестирования подростков. Сопровождение классного руководителя или воспитателя по вопросам реализации программы. Организация и проведение занятий с подростками.
	Классный руководитель или воспитатель	Наблюдение за динамикой группы, в промежутках между занятиями. Включенность в реализацию занятий. Анализ положения детей в группе (согласно прилагаемой анкете)

	Ребенок	Своевременное оповещение о невозможности участия в каком-либо занятии или выходе из программы

12. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников

Гарантией прав участников при реализации программы выступают следующие принципы, помогающие легче включиться в работу, создать комфортную психологическую атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение:

– принцип добровольного участия как во всей программе, так и в отдельных занятиях и упражнениях;

– принцип учета возрастных особенностей участников;

– принцип диалогового взаимодействия, равноправного полноценного межличностного общения на занятиях, основанного на уважении участников;

– принцип обратной связи, получение от всех участников информации о результатах их действий в ходе занятий для дальнейшей корректировки профилактического эффекта;

– принцип самодиагностики, самораскрытия участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых достижений и трудностей;

– принцип постоянного состава, способствующий групповой динамике и самораскрытию участников;

– принцип конфиденциальности.

Гарантией прав участников программы также является соблюдение Конвенции о правах ребенка, соблюдение законодательства Российской Федерации, и персональная ответственность ведущих программы за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях, этического кодекса и прав всех участников программы.

13. Ожидаемые результаты реализации программы

Участники, успешно освоившие программу должны знать:

– о влиянии употребления ПАВ на состояние здоровья и социальные последствия для общества;

– о способах преодоления различных негативных ситуаций;

– о методах саморегуляции и противостояния стрессу.

Участники, успешно освоившие программу должны уметь:

– конструктивно взаимодействовать с окружающими и выражать собственные эмоции;

– осознанно отказываться от опасных предложений и критически оценивать информацию о ПАВ.

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор ППМС-центра, начальник структурного подразделения по работе с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, директор организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

– анализ текущей документации по реализации программы;

– текущий контроль реализации программы (посещение занятий);

– итоговый контроль по результатам реализации программы.

15. Критерии оценки достижения, планируемого результаты: качественные и количественные

Критерии оценки достижения планируемого результата возможно через применение измерения ряда показателей:

Критерий	Методика оценки / диагностический инструментарий	Кто заполняет / оценивает

1. Информированность участников о последствиях употребления ПАВ	Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ	Подросток
2. Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами	Тест «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукерман	Подросток
3. Принятие одноклассниками - оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности	Индикатор карты наблюдения из Методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию Министерством образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а, 16 л. (Индикатор: Положение в классе и взаимоотношения со сверстниками)	Классный руководитель / воспитатель
4. Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия	Индикатор карты наблюдения из Методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию Министерством образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а, 16 л. (Индикатор: Свободное время)	Классный руководитель / воспитатель

После заполнение бланков ответственные специалисты анализируют и сопоставляют данные, отмечают изменения в количественной и качественной характеристике. Возможна оценка каждого воспитанника, анализ его результатов, а также данные группы в целом.

16. Факторы, влияющие на достижение результатов программы

На наш взгляд, наиболее значимыми факторами, которые влияют на достижение поставленных целей и задач, следующее:

- квалификация специалистов: знания об особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, об особенностях детей подросткового возраста; наличие опыта ведения тренинговых занятий; опыт занятий с детьми и подростками, имеющими склонность к деструктивному поведению;
- мотивация: заинтересованность участников, которые включены в реализацию программы в достижении поставленной цели;
- коммуникация: умение выстраивать эффективную коммуникацию между ведущими и участниками программы; ведущими и администрацией, осуществляющей контроль за реализацией программы;
- организация рабочего пространства: тренинговые занятия проводятся в одном помещении, которое оснащено необходимым оборудованием; имеет комфортные условия для проведения занятий, которое соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

17. Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников

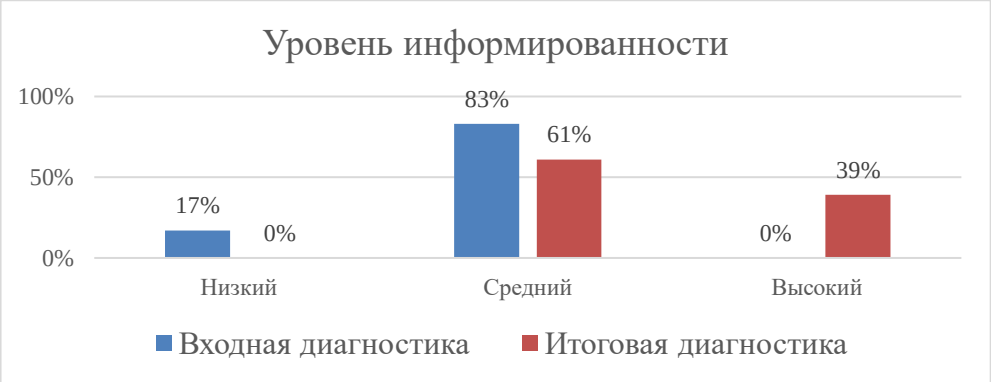
Практическая апробация проходила на базе ГОБУ «МЦПД «Ровесник» г. Мурманск, в период с 06.02.2020 г. по 26.03. 2020 г. Программа проводилась с воспитанниками учреждения 14-17 лет, списочный состав участников 18 (восемнадцать) человек.

18. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Результаты проведения тренинговых занятий по программе «НЕзависимость» за период апробации с 06.02.2020 по 26.03.2020 представлены в двух гистограммах. В диагностической процедуре приняли

участие все участники программы (18 воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей).

На гистограмме «Уровень информированности» представлены результаты заполнения «Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ» участниками программы.



Входная диагностика уровня информированности о влиянии ПАВ выявила следующие результаты:

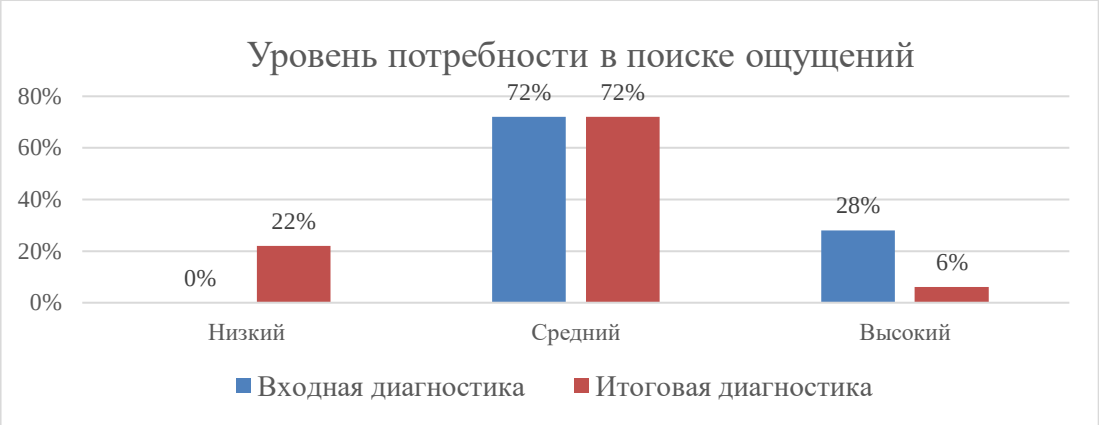
- отмечается преимущественно средний уровень информированности участников о причинах употребления и последствиях употребления ПАВ,
- в большинстве вопросов у участников возникают затруднения в выборе ответа.

Такие результаты указывают на то, что воспитанники организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не всегда осознают причины и последствия употребления ПАВ, что часто подростки не задумываются о влиянии ПАВ на жизнь человека.

При анализе итоговой диагностики, также представленной на гистограмме, выявлена группа участников программы, которые имеют высокий уровень информированности, также значительно снизился процент неопределенных ответов участников. Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике по критерию информированности участников программы о последствиях употребления ПАВ.

На гистограмме «Уровень потребности в поиске ощущений» представлены результаты оценки уровня самоконтроля поведения,

измеряемого с помощью теста «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукерман.



На этапе входной диагностики у большинства участников выявлен средний уровень поиска ощущений. Выявлен процент детей, около 1/3 всех респондентов, которые имеют высокий уровень поиска ощущений. Данных консультацию для замещающих родителей на тему: «Родительский ресурс» воспитанников легко спровоцировать на участие в рискованных мероприятиях и авантюрах, они сложно контролируют степень риска и опасности.

По результатам итоговой диагностики выявлено снижение количества воспитанников с высоким уровнем поиска ощущений (с 28% в начале реализации программы до 6% после ее завершения). У ряда несовершеннолетних отмечается низкий уровень потребности в поиске ощущений (22%). На этапе вводной диагностики участников, попавших в данную категорию выявлено не было. Дети с низким уровнем поиска ощущений предпочитают стабильность и упорядоченность всему неизвестному и неожиданному.

Данные результаты свидетельствуют о положительной динамике участников программы по критерию самоконтроля и саморегуляции поведения. Выявлено повышение предусмотрительности и осторожности у воспитанников, даже в ущерб получению новых впечатлений и информации.

Одним из результатов апробации программы стало выявление необходимости введения дополнительного диагностического инструментария, направленного на измерение различных способов

преодоления негативных жизненных ситуаций и способах взаимодействия с окружающим социумом.

В 2021 году в программу «НЕзависимость» была включена методика «Карта наблюдений благополучия учащегося», направленная на выявление принятия/непринятия подростка его социальным окружением, на выявление способов взаимодействия с социумом. Карта является элементом методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендованной к использованию письмом Министерства образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а.

19. Подтверждение соблюдения правил заимствования

В соответствии с современным российским законодательством при использовании в данной программе материалов других авторов (цитирование прямое или косвенное) соблюдался ряд условий: указание имени автора произведения и источника заимствования; заимствование осуществлялось в научных и информационных целях; заимствованные материалы отечественных авторов были взяты из общедоступных источников; объём цитирования оправдан его целью; фрагмент цитируемого текста используется в точном оригинале или в переводе (Земляная Т.Б., Павлычева О.Н. Пределы цитирования по российскому праву // Информационные ресурсы России. – 2013. – № 5. – С. 25–28).

Список использованной литературы

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - Санкт-Петербург, «Речь», 2014.
2. Людмила Анн Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2005 (https://www.klex.ru/67c).
3. Земляная Т.Б., Павлычева О.Н. Пределы цитирования по российскому праву // Информационные ресурсы России. – 2013. – № 5. – С. 25–28.
4. Колесов Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. - М.: «Дрофа», 2002.
5. Корнилова Т., Григоренко Е., Смирнов С. Подростки групп риска. - СПб: «Питер», 2005.
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. - М.: «Генезис», 2015.
7. Кристева Ю. Бахтин, слово, диалог и роман // Вестник МГУ. – Сер. 9 «Филология». – 1995. – № 1. – С. 97–125.
8. Образование в области профилактики аддиктивных форм поведения. В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» // Б. И. Хасан, Е. Ю. Федоренко и др. - М.: «Вариант», 2003.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. - М.: «Генезис», 2017.
11. Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация. – СПб, 2000.
12. Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие». - М.: Айрис Пресс,2015.

Приложение 1

Конспекты занятий

Занятие №1

«Знакомство»

Цель*:* Информирование группы по основным вопросам, связанным с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.

Материал и оборудование: флипчат, листы бумаги, ручки, фломастеры или цветные карандаши, таблички с утверждениями «Перспективы наркомана», бланки анкет для диагностики.

Ход занятия

1. Знакомство.

Цель: познакомить участников с содержанием совместной работы.

Ход упражнения: презентация ведущих. Информирование участников тренинга о количестве и частоте встреч, продолжительности каждого занятия, формах работы.

2. Разминка «Снежный ком»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снятие напряжения.

Ход упражнения: Участники поочередно называют свое имя и показывают какое-либо действие (необходимо придумать свое уникальное действие, не должно повторяться у других участников). И так, пока все участники до последнего в круге не произнесут имена и действия, всех, тех, кто уже представился до него.

3.Упражнеие «Выработка правил группы»

Цель: демонстрация участникам группы демократического и безопасного стиля общения; выработка толерантных правил групповой работы.

Необходимый материал: наглядный материал - правила группы.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам ознакомиться с правилами группы, комментирует, а участники голосуют за принятие правил. Рекомендуемый список толерантных правил группы.

1. Конфиденциальность.
2. Принимать другого участника группы, таким, какой он есть.
3. Сотрудничать с другими участниками группы.
4. Быть готовым слышать и не оценивать мнение другого участника, отличающееся от вашего.
5. Не доминировать.
6. Право сказать «Нет».
7. Уважать права другого человека.

4.Анкетирование.

Цель: выяснение отношения участников к употреблению ПАВ, алкоголя и табакокурения в подростковой среде.

Необходимый материал: анкеты, ручки (приложение №2).

5. Упражнение «Зависимость - независимость»

Цель: анализ качеств, способствующих формированию позиций “зависимой” и “независимой” личности.

Ход упражнения: Ведущий предлагает назвать ассоциации, которые возникают у подростков при слове «зависимость». Ответы фиксируются на доске или листе бумаги. Далее подбираются синонимы к слову «независимость». Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.). Ребята отвечают на вопрос: «Какие слова вызывают больше позитива?»

Ведущий: В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий. Давайте попробуем разобраться в причинах, почему

подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске или листе ватмана).

Наиболее типичные ответы:

- Любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми).
- Давление группы, отсутствие навыка отказа.
- Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
- Возможность привлечь внимание.
- Скука, неумение интересно проводить свободное время.
- К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

6. Упражнение «Перспектива»

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Участники разбиваются на группы, получают таблицу и при обсуждении друг с другом заполняют бланк на тему «Перспектива зависимого человека».

утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с близкими людьми			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

7. Упражнение «Создание образа зависимого человека»

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Заполнение таблицы из предыдущего упражнения «Перспектива зависимого человека» помогут в выполнении этого задания. В группе создается образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице. Участники разбиваются на 6 групп и каждая группа рисует 1 из частей тела человека: голова, туловище, правая нога, левая нога, правая рука, левая рука. (Выполнение задания.) Далее все части собираются в единую фигуру и происходить обсуждение того, как он выглядит; как сложилась семейная жизнь и карьера; каковы его жизненные перспективы и.т.д. Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек? Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

Ведущий: Люди, употребляющие ПАВ болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть. В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь зависимым от ПАВ, отрезает себе этот путь.

8.Подведение итогов

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятий, своего самочувствия и настроения.

Занятие №2

«Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ»

Цель*:* Расширение представлений участников группы о последствиях различных видов зависимостей.

Материал и оборудование: мяч, 3 листа формата А2, фломастеры, карточки с названиями ролей для игры «Полет жизни».

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка. «Я не тормоз»

*Цель***:** сплочение группы, создание доверительных отношений, настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Все участники стоят в кругу. Ведущий просит рассчитаться по порядку и запомнить каждому свой номер. Затем в круг встает 1 из участников и называет 2 числа, например, 3 и 15. Те подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается встать на место одного из названных номеров. Тот, кто не успел занять место игрока с номером встает на место тренера и говорит « Я не тормоз». Все участники ему отвечают «А мы заметили и т.д.» Далее идет обсуждение того, как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

3. Упражнение «До и после»

*Цель***:** расширение представлений о последствиях различных негативных привычек.

Оборудование: 3 листа формата А2, фломастеры.

Ход выполнения: участники делятся на три группы, каждой группе предоставляется лист формата А2 и фломастеры. Каждая группа получает карточку с названием одной из вредных привычек человека.

Первый этап упражнения. Задача участников изобразить человека, который в течение десяти лет имел названную привычку (выполнение задание 15 минут). После первого этапа группы демонстрируют свои работы, рассказывают о последствиях привычки на организм человека.

Второй этап упражнения. Инструкция: «Человек, которого вы изобразили в один прекрасный день решил изменить свою жизнь. Он полностью отказался от своей вредной привычки и заменить их полезными. Возьмите фломастеры и изобразите на этом же человеке, как он будет выглядеть через десять лет после отказа от своей привычки (выполнение задания 15 минут).

После второго этапа группы демонстрируют свои работы и отвечают на следующие *вопросы:*

- Удалось ли исправить человека?
- В чем возникли трудности?
- В реальной жизни возможно ли исправить все последствия?

4. Информационный блок «Последствия зависимостей»

Если обратиться к большому энциклопедическому словарю, то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. narke – оцепенение и мания) - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон.

Основные причины начала употребления наркотиков

 Из любопытства,

 За компанию,

 От скуки,

 Чтобы успокоиться после ссоры, конфликта, «снять стресс»,

 Чтобы не быть «белой вороной»,

 Для самоутверждения, чтобы казаться старше, популярнее среди сверстников,

 Ради удовольствия,

 Потому что не умеют отказывать,

 Думают, что смогут остановиться, когда захотят

Наркозависимость – это заболевание, которое полностью разрушает все важнейшие сферы человеческой жизни. За небольшой срок приема наркотических веществ наркоман приобретает целый ряд болезней и теряет дорогих и близких людей. Вместе с ним страдает вся его окружение.

Интенсивная работа жизненно важных систем вынуждена забирать энергию у других частей организма, что приводит к их истощению и заболеванию. Истощенные резервы не успевают пополняться — начинается интенсивный износ органов.

Сопутствующие заболевания:

- Сифилис;
- Гепатиты В и С;
- Рак;
- ВИЧ;
- Сепсис;
- Тромбофлебиты;
- Воспаления легких;
- Туберкулез;
- Костные заболевания;
- Выпадение зубов;
- Поражения кожи;
- Некроз.

В мозге человека, наркотические вещества вплетаются в обменные процессы нервных клеток. Их наличие вносит путаницу и дисбаланс, что ведет к нарушениям работы мозга и организма в целом, в отдельных случаях к его гибели.

В общем, эта болезнь затрагивает все существующие органы в теле человека, нарушает их работу, вплоть до отказа функционирования.

Болезнь прогрессирует, для получения удовольствия наркозависимый вынужден постоянно повышать дозу.

В среде молодежи бытует ошибочное мнение, что употребление каннабиноидов — не вызывает привыкания. Эти, так называемые «легкие наркотики» со временем приводят к необратимым последствиям в организме человека.

Гашиш часто служит своеобразным «трамплином» к более тяжелым наркотикам.

Также остро стоит вопрос о социальных последствиях наркозависимых.

Постоянный гормональный дисбаланс приводит к изменениям поведения, характера и личности, что неизбежно влечет разрушение социального статуса и благополучия. Известно множество случаев, когда даже после разового употребления люди сходили с ума.

Наркозависимый неизбежно скатывается по социальной лестнице. Он утрачивает контакты с близкими, семьей, затем знакомыми, своим кругом общения и становится изгоем, антисоциальным элементом.

У человека, пристрастившегося к наркотикам, меняется поведение. Он склонен к колебаниям настроения, вспышкам насилия, мнительности и другим формам экстремального поведения.

Человек, который болен наркоманией, часто испытывает финансовые трудности. Во многих случаях наркоман прибегает к насилию в отчаянии, из-за «ломки». Если он или она жаждет выпить, сигарету или наркотик, но не в состоянии удовлетворить эту тягу, то прибегает к насилию, чтобы выместить свою злость.

Пребывая в подобном состоянии, такой человек теряет интерес ко многим сферам жизни, легко утрачиваются ценности и принципы, сформированные в прошлом. Ведущей потребностью является - стабилизация

своего состояния, т.е. получение очередной порции наркотика. Ими управляет пристрастие к наркотикам, и они сделают все, чтобы удовлетворить его.

Подростковый возраст наиболее уязвим для возникновения зависимостей. Это напрямую связано с гормональными изменениями в организме, активно происходящими в теле подростка, нарушении баланса определенных гормонов (допамина, норадреналина и т.п.), который изначально присутствует у подростка.

Последствия начинаются с первого применения и увеличиваются в прогрессии по мере продолжения употребления ПАВ.

Алкоголизм

В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием. Не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков) и алкоголизмом, как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью.

На сегодняшний день алкоголизм является одной из главных причин высоких показателей смертности в нашей стране.

Алкоголь всасывается в кровь и разносится по всем системам и органам, нарушает физиологические процессы, затрудняет работу органов. Организм воспринимает поступившее вещество, как яд и пытается избавиться от него или расщепить на безопасные элементы.

Первое время последствия воздействия этанола на организм не так заметны, однако при регулярном употреблении уже очень скоро после приема алкоголя начинают проявляться тревожные симптомы.

Из-за губительного воздействия алкоголя на клетки головного мозга и центральную нервную систему, у пьющего человека наблюдается множество психоэмоциональных расстройств.

Последствиями чрезмерного употребления алкоголя в течение продолжительного времени могут стать серьезнейшие патологии:

- умственная деградация;
- слабоумие;
- галлюцинации;
- амнезия;
- инсульт;
- психозы (в частности белая горячка) и т.д.

Вследствие хронического алкоголизма сосуды головного мозга становятся чрезвычайно хрупкими, появляется риск их разрыва.

Большая часть выпитого спиртного попадает в желудок. Всасываясь в стенки, этанол вызывает ожог слизистой, провоцирует воспалительные процессы и сопутствующие заболевания.

Печень – этот тот орган, который страдает от отравляющего действия алкоголя, пожалуй, наиболее значительно. В органе начинают происходить патологические изменения, вызывающие появление и развитие опасных заболеваний.

Жидкость, попавшая в организм, фильтруется почками. Накопившиеся токсины становятся причиной нарушения кровообращения в тканях почек. Далее почки перестают образовывать и выводить мочу, что приводит к сильнейшей интоксикации.

Проходя через легкие, токсины высушивают легочную поверхность, бронхи, трахею. Как следствие, алкоголик испытывает недостаток кислорода, одышку, приступ удушья.

После злоупотребления алкоголем, как у мужчин, так и у женщин страдает репродуктивные функции. Употребления алкоголя в больших количествах увеличивает риск патологий плода и негативно влияет на здоровье будущего ребенка. Кроме того, алкоголизм одна из наиболее частых причин беспорядочных половых связей. Проходящие зачастую в антисанитарных условиях, со случайными партнерами, без предохранения, это

значительно увеличивают риск заражения инфекциями и венерическими заболеваниями.

У детей и подростков зависимость развивается гораздо более стремительно, чем у взрослых. Последствия приема алкоголя для здоровья у детей и подростков также проявляется значительно быстрее. Вследствие чего, нарушается качество разных сфер жизни – учеба, отношения с близкими, друзьями, социальным окружением. У подростков часто меняется настроение от безудержной веселости до глубочайшей депрессии, что имеет свои последствия в виде причинения непоправимого ущерба здоровью и жизнедеятельности.

Употребления алкоголя часто приводит к следующим социальным последствиям:

- драки, скандалы, потеря близких людей;
- кражи;
- сексуальное насилие;
- материальный ущерб;
- оскорбительное поведение;
- сопротивление полиции при аресте;
- вождение в нетрезвом виде
- высокий процент суицидов среди алкоголиков.

Курение

Курение формирует у человека труднопреодолимую зависимость. Эффект от употребления никотина схож с действием наркотика. Процесс курения способствует выработке мозгом дофамина. Гормон отвечает за получение удовольствия организмом, по этой причине у человека возникает стойкое привыкание к табаку. Табак – это медленный яд. Первыми начинают развиваться болезни, для которых в организме созданы наиболее благоприятные условия. Снижается функция регенерации тканей.

Курение оказывает влияние на мозг, легкие, сердце, желудок, кожные покровы, иммунитет, конечности, а также на нервную, репродуктивную, мочевыводящую системы. Список патологий, которые возникают вследствие его употребления, широк.

Внешний вид человека вполне явно отражает постепенные изменения, которые со временем происходят в организме курильщика. Это особенно верно для работы, связанной с частым общением с другими людьми.

- дряблая кожа неестественного оттенка;
- преждевременные морщины;
- темный или жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ломкие тусклые волосы;
- деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- кариес;
- «кашель курильщика»;
- осиплость голоса;
- постоянный запаха сигаретного дыма от одежды, волос и дыхания.

Вторичный никотиновый дым имеет те же негативные последствия для организма, что и его употребление напрямую. По этой причине запрещается курение во многих местах общественного пользования.

Результатом вдыхания табачного дыма является повышение риска развития у человека онкологических заболеваний. У детей многократно повышается риск развития рака мозга.

У потомства курящих мужчин отмечается в 5 раз больше физических и психических аномалий. Сигаретный дым крайне негативно влияет на развитие плода в утробе матери.

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил — такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра.

Исследования показали, что курение снижает продолжительность человеческой жизни на 10-13 лет. Свыше 4 миллионов погибает от последствий никотиновой зависимости.

5. «Марионетка»

Цель: Дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

Ход выполнения: Участники разбиваются на две группы. В каждой выбирается «марионетка» и «кукловоды». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается «марионетку» переместить из пункта А в пункт Б. Перемещение осуществляется полностью «кукловодами». После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояния зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман – наркотик», таки своеобразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстника.

6. Скульптура «Полет жизни»

Цель: Дать возможность участнику почувствовать на себе силу поддержки значимых для человека сфер жизни.

Ход занятия: Участникам раздаются их роли: «Полёт жизни», «Друг», «Воспитатель», «Спорт», «Общество», «Свобода выбора», «Самореализация», «Успех», «Доверие», «Счастье», «Творчество», «Работа», «Правила» и т.д. Ведущий или участник (при наличии достаточного количества человек) может играть роль «Зависимости». Каждому можно раздать по поддерживающей

фразе исходя из роли («У тебя все получиться», «Горжусь тобой», «Будешь здоровым», «Заработаем на отдых» и т.д.).

Создается фигура, олицетворяющая «Полет жизни» - участник на одной ноге (на носочках) парит в процессе жизни, руки расправлены в разные стороны как у птицы. Участник пробует занять такую позицию.

- Легко ли находиться в таком положении?

- Какие чувства испытываешь в этом состоянии?

После чего остальные участники по очереди помогают первому удержать равновесие в таком положении. Допускается аккуратно наклонять фигуру в разные стороны. Участникам необходимо поддерживать основную фигуру.

Затем, когда фигура в обычном положении, «Зависимость» уводит остальные роли по одному, по мере того, как идет нарушение сфер жизни из-за приема наркотических веществ, алкоголя и т.д.

После упражнения необходимо снять роли со всех участников.

Обсуждение:

- Как фигура себя чувствовала: с поддержкой? когда фигуру наклоняли в разные стороны? когда сферы жизни покидали основную фигуру?

- Какие эмоции испытывали остальные участники?

7. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроения.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Занятие № 3

«Миф или реальность»

Цель: расширение представлений о наркоситуации в обществе и отношение человека к наркотикам.

Материал и оборудование: картинки со сферами жизни; таблички с названиями "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения"; листы с циферблатом; фломастеры.

Ход занятия:

1. Шерринг

*Цель***:** актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка.

Цель: налаживание доверительных отношений с группой.

Ход приветствия: Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я на этой недели...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

3. Упражнение «Сферы жизни».

Цель: формирование представлений о влиянии алкогольного и наркотического опьянения на сферы деятельности человека.

Ход упражнения: Что же такое ПАВ и в чем их коварные свойства. Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением ПАВ, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Чем же они опасны? Перед вами ряд картинок, различных сфер деятельности (школа, производство, транспорт, самолет, магазин, улица,

дорога и пр.). Выберите любую картинку и подумайте, какие последствия для окружающих могут быть, если присутствует человек в наркотическом или алкогольном опьянении.

Примерные ответы детей:

- Наркоман-водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге.

- Наркоман-пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора).

- Наркоманы-водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах.

- Наркоман-водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой.

- На дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У наркотически пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастья. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Наркомания дорого обходится на транспорте.

На картинках представлены некоторые случаи, однако сложно себе представить какую-либо сферу деятельности человека, на которую бы не влияли вещества.

4. Ролевая игра «Цель».

Цель: формировать у подростка осознанную позицию в отношении вредных привычек и выработать у него навыки аргументированной защиты.

Ход упражнения: Выбирается ведущий, который задает себе цель, которую хотел бы достичь. На доске написано слово «цель», до которой ведущий должен добраться. Между ведущим и целью стоят вредные привычки – участники занятия, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «социальные сети»). Ведущий старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о

том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы. (Выполнение упражнения)

Информационный блок.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Также определённый вред здоровью и формированию личности человека наносит и стремление часто играть в компьютерные игры, общение on-line. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

5. Упражнение «Миф или реальность».

Цель: повышение информационной грамотности в вопросах о ложных представлениях влияния наркотической зависимости на общество.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам занять определенные места в кабинете в соответствие со следующими утверждениями: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения". После выбора позиции ведущий поясняет каждое из утверждений.

МИФ	Описание

Употребление алкоголя и сигарет не способствует распространению наркомании	Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-то другого нелегального наркотика – происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием алкоголя или табака – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать "нечто новое", поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.
В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики	Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После пробы наркотиков просто “за компанию” вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое. Многое, что для вас на самом деле интересно сейчас, после начала употребления наркотиков окажется недоступным. Кажется, что наркотики, это одна из дверей, которую интересно открыть. На самом деле, эта дверь сама захлопывается за вами, и вы оказываетесь запертыми в маленькой коморке.
Наркотики помогают общению и сближают людей	Фактически, наркотики сближают людей подобно алкоголю. А много ли у вас друзей, которых вы приобрели в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. С течением времени круг интересов наркоманов неизбежно сужается. В конце концов, его интересы сводятся к наркотикам и всем, что с ними связано. Вот и выходит, что алкоголиков объединяет бутылка, а наркоманов объединяет наркотик. О каком-то духовном единстве речь не идет. Просто им легче так добывать наркотики. Практически у наркоманов нет друзей, есть только знакомые. Существует довольно интересный факт, что любой наркотический препарат обладает поразительным свойством развивать у них эгоизм. Наркоман не считает зазорным кинуть своего недавнего партнера по приобретению наркотика.
Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут	Довольно редко они рассказывают о себе, что “живут прекрасно”, только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: “Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...” И каждый из тех, кто употребляет наркотики много лет хоть раз, да пытался отказаться от них. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?
Наркотические препараты помогают создавать позитивное настроение	Этот миф не обманывает, он только не договаривает часть правды. Нельзя отрицать тот факт, что наркотики могут улучшить настроение. Но мало кто из наркоманов говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Вполне понятно, что чем чаще наркоман обращается к наркотикам для получения позитивного настроения, тем меньше у него появляется возможностей приобрести положительное

	настроение без них. Такой процесс практически необратим. Вся суть состоит в том, что такие маленькие радости жизни как дружба, любовь, юмор и т.п. практически становятся не конкурентоспособными с ощущением состояния, которое дает наркотик. Говорить о том, что такие чувства у наркомана полностью отсутствуют нельзя. Они у него есть, но они извращены наркотиком до крайней степени и неразрывно связаны с ним в его сознании. В конце, концов, создается такая ситуация, когда без наркотика не может быть никакого положительного настроения. Сознание наркомана становится рабом наркотика, который становится единственным шансом испытывать радости жизни. Для наркомана наркотик становится единственным лучом света в "сумраках обыденной" жизни. Стоит ли менять свою свободу и радости жизни, на сомнительные, возможно более яркие, но мимолетные ощущения от приема наркотиков?
Чистые наркотики безвредны	Наркотики вызывают зависимость, неважно, "чистые" ни или нет. А зависимость "выбивает" из нормальной жизни - теряешь друзей, не можешь работать, ни учиться. Возникают проблемы в отношениях с близкими людьми и с властями. Потом из-за этой зависимости начинаешь увеличивать дозу. К тому же, не существует "чистых" нелегальных наркотиков - все, что продается в той или иной степени загрязнено побочными "и иногда ядовитыми" примесями.
Употреблять или не употреблять наркотики - личное дело каждого	Если жить в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так, за это расплачиваются другие: лечат травмы и болячки, оплачивают больничные листы, работают - пока человек "балдеет", страдают от его выходок и "вытаскивают" его из полиции после них же. Кроме того, наркоманы неизбежно встают на путь преступлений, чтобы добыть средства на наркотики, втягивают в наркоманию других людей, в первую очередь детей. Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом воровство и грабеж. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются "личным делом", в т.ч. производство, распространение и употребление наркотиков.

6. Упражнение «Круг нашей жизни».

Цель: задуматься о своей жизни и о жизни людей рядом с вами.

Ход упражнения: Психолог чертит на доске большой круг и предлагает задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре части пунктирными линиями.

В каждой четверти шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит на:

- школу
- семью
- сон
- одиночество
- друзей
- работу по дому
- домашнее задание
- на всё остальное

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Доволен ли тем, как проходит день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы вы изменить в этом круге?
- Что легко, а что сложно изменить в вашей жизни?
- Что не хватило для верного отображения вашей жизни?
- Почему мы всё-таки ждём и стремимся к изменениям?

6. Подведение итогов.

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятия, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие №4

«Стресс и стрессоустойчивость. Способы поведения в стрессовых ситуациях»

Цель: Актуализировать представления подростков о стрессе, стрессовых ситуациях, стрессоустойчивости; обучить конструктивным способам преодоления негативных переживаний.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, секундомер, пластиковый одноразовый стаканчик.

Ход занятия

1. Шеринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка «Минута»

Цель: Определение адаптивных способностей.

Ход упражнения: Ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали!» уловить момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча». Затем ведущий отмечает каждому участнику длительность его «индивидуальной минуты».

Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута длится иногда 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно 37-57 секунд – для таких людей всегда тяжело «ждать и догонять». Еще большее сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных больных, а также у суицидентов (22-27 секунд).

3. Упражнение «Списки»

Цель: Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

Ход упражнения: Ведущий просит составить индивидуальные списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется общий рейтинговый список для группы из 7 позиций, где на первом месте самая стрессовая ситуация, а на последнем – менее стрессовая. Эти ситуации необходимо будет оставить до конца занятия для выполнений следующих упражнений.

4. Информационный блок «Что такое стресс?»

Стресс – ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды. Фактор, вызывающий стресс, называют стресс-фактором или стрессором. Ответная реакция организма называется

стресс-реакцией. Стресс – воздействие не обязательно с негативным знаком. Стрессовыми могут оказаться и сильная радость, и волнений. Они становятся стрессовыми из-за своей силы, амплитуды воздействия на психику и организм человека в целом. А результатом воздействия стрессора может быть сильное огорчение, волнения. Для сохранения здоровья при воздействии стрессора организму потребуется дополнительная энергия. Воздействие стрессора приводит к мобилизации энергетических ресурсов.

5. Упражнение «Стаканчик»

Цель: Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ход упражнения: Ведущий ставит на ладонь пластиковый одноразовый стаканчик и говорит участникам следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых важных сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем вы очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент, ведущий резко сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и что захотелось сделать и т.д. когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

Ведущий рассказывает о том, что то, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

6. Информационный блок «Воздействие стресса на организм человека»

Развитие реакции на стресс. Создатель концепции стресса Г.Селье выделял три основные стадии развития стресса:

1) стадия тревоги или напряжения, в период которой мобилизируются адаптационные ресурсы организма;

2) стадия резистентности или сопротивления, на которой происходит сбалансированное расходование резервов адаптации;
3) стадия истощения, когда энергия исчерпывается и развиваются психические и соматические расстройства.

Мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что реакция на любой стресс протекает по одной и той же схеме.

Сначала (стадия тревоги) при воздействии стрессора организм пытается понять, что на него воздействует, и выработать подходящие реакции, затем резко перестраивает всю свою деятельность (стадия резистентности, эустресс), направляя ее на преодоление внешнего воздействия. В этот период организм работает с повышенной нагрузкой, для обеспечения повышенных приспособительных (адаптационных) потребностей.

Однако способность человека к адаптации (приспособлению) не безгранична. Когда внутренние резервы организма заканчиваются, сопротивляемость резко снижается и наступает стадия дистресса, во время которой организм не в состоянии уже не только приспосабливаться к воздействиям внешней среды, но и не может поддержать нормальную жизнедеятельность.

Воздействие стресса на организм. Считается, что стресс обязательно оказывает негативное, разрушительное действие на человека. На самом деле разные стадии стресса оказывают различное влияние на организм. Первая стадия стресса является умеренной и, наоборот, способствует, мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более

эффективной и успешной. На второй стадии стресса энергия организма начинает исчерпываться, развивается сильное напряжение, затем ответные реакции организма становятся хаотическими, и начинается процесс его разрушения.

функция организма	**влияние стресса**	
	эустресс	**дистресс**
внимание	улучшение способности к концентрации, переключению внимания	трудности управления
память	улучшение	ухудшение
пульс	90-100 ударов	более 100 ударов
дыхание	усиление (углубление)	учащение (поверхностное), одышка
цвет кожи	покраснение	побледнение (бело-красные пятна)
терморегуляция	чувство жара	озноб

Почему опасны стрессы? Столкнувшись с трудностями в жизни, с чувством беспомощности, ощущением невозможности изменить неприятную ситуацию или справиться с проблемой, некоторые люди прибегают к помощи психоактивных веществ, ошибочно полагая, что это позволит снять напряжение, расслабиться, уменьшить дискомфорт. В числе средств, о которых бытует мнение, что они способны «снять стресс», фигурируют алкоголь и наркотики. Но влияние психоактивных веществ на организм ограничено временем их воздействия (интоксикации). После окончания воздействия ПАВ быстро становится ясным, что проблема не исчезла, а наоборот только выросла за то время, когда человек был «под наркозом». Теперь, чтобы не чувствовать дискомфорт, человеку нужно принять алкоголя (наркотика) уже больше, чем в первый раз. Так начинается проявление и доминирование химической (алкогольной и наркотической) зависимости как реакция на воздействие стресса.

7. Упражнение «Списки» (продолжение)

Цель: Выявление способов преодоления стрессовых ситуаций, характерных для данной группы.

Ход упражнения: Конечно, стрессы с разной силой влияют на людей, но и поведение человека в стрессовой ситуации так же влияет на протекание стрессовой реакции. Поиск конструктивного выхода, активность, стремление справиться с затруднениями являются теми факторами, которые помогают преодолеть любые сложности и проблемы. Проблема обычно воспринимается как нечто неприятное, враждебное. Но человек может с этим справиться. Для этого он должен увидеть в проблеме задачу, требующую решения, найти это решений и реализовать его. Это позволяет получить ценную информацию, приобрести опыт решения проблем, который пригодится в дальнейшей жизни. Ведущий просит составить список тех способов преодоления стрессовых трудных ситуаций и переживаний, которые вы знаете или используете в жизни.

Люди обычно пытаются преодолеть стресс 3 способами:

- пытаясь изменить свое восприятие проблемы;
- пытаясь изменить ситуацию, вызвавшую проблему;
- пытаясь справиться со стресс-ситуацией, порожденной проблемой.

Мы черпаем свои жизненные силы из результатов своей деятельности, своих дел, отношений с людьми. Каждый человек находит свои методы противостояния стрессовым воздействиям: кто-то общается с друзьями, занимается хобби, спортом, музыкой, для кого-то больше подходят танцы или прогулка. Все эти способы позволяют привести свое состояние в норму и восстановить жизненные силы.

8. Упражнение «Дыхание»

Цель: Знакомство с методами саморегуляции.

Ход упражнения: Очень эффективным способом выхода из сложных жизненных ситуаций путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек. Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным

мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом выходит напряжение. Одну руку можно положить на живот, вторую на грудь. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

9. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие № 5

«Ценности человека»

Цель: Расширение представлений о ценностях человека, которыми он обладает.

Материал и оборудование: рисунки с изображением следов 8-10 штук, фломастеры, бланки для упражнения «Лавка ценностей», жетоны по 10 и клей на каждого участника, листы бумаги, веревка или платок, длинная палка.

Ход занятия:

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «На риск»

Цель: Настраивание на работу в рамках тренинга.

Ход упражнения: Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто

хочет мне помочь…». *(После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено).*

Подведение итогов упражнения: Спросите у тех, кто доверился, почему они это сделали? У тех, кто не захотел помочь, — почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение. Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т.д.?

3. Упражнение «Дорога жизни»

Цель: Демонстрация важности различных ценностей.

Ход упражнения: Представьте себе различные ценности, которыми обладает человек. Давайте их запишем на нарисованных шагах. *(Обсуждение и записывание ценностей.)* Представьте себе, что каждому человеку данные ценности помогают преодолевать трудности и идти к своей цели. Сейчас мы с вами попробуем преодолеть путь с помощью ценностей. *(Все шаги раскладываются на полу в виде тропинки).* Вам предлагается пройти по тропинки к воображаемой цели. *(Учащиеся проходят).* Однако представьте себе, что происходит не очень приятное событие в вашей жизни, которые приводит к потери одной из ценностей… *(Убирается одна из ценностей, и предлагается пройти путь и т.д. пока не останется одна или две ценности).*

Каждый выбор, который делает человек, зависит на его путь, который он проходит и в большей степени зависит от человека, насколько устойчиво человек доходит до цели.

4. Упражнение «Лавка ценностей»

Цель: Расширение представлений о выборах, которые делает человек и на их жизнь.

Ход упражнения: А сейчас мы проведем игру, которая называется «Волшебная лавка ценностей», она поможет каждому ответить на вопрос: «Как выбор ценностей влияет на нашу жизнь?» Перед началом игры каждый из вас получит по **десять жетонов.** Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме

тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. **Не потеряйте их!** *(Ведущий раздает каждому учащимся жетоны).*

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: **«потратить»** жетоны или **«сэкономить».** На продажу будут выставляться сразу **по две вещи, которые могут** представлять для вас ценность. Вы вправе выбрать **любую из них или никакую**, но **только не обе сразу.**

Правила:

1. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

2. Переход к следующей паре вещей означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».

3. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Первая пара:	а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1жетон) б) Новый спортивный автомобиль. (1 жетон)
Вторая пара:	а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. (2 жетона) б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2жетона)
Третья пара:	а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон) б) Один настоящий друг. (2 жетона)
Четвертая пара:	а) Хорошее образование. (2 жетона) б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2жетона)
Пятая пара:	а) Здоровая семья. (2 жетона) б) Всемирная слава. (3 жетона)
Примечание: Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона.	
Шестая пара:	а) Изменить любую черту своей внешности. (1жетон) б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)
Седьмая пара:	а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона) б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)

Примечание: Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.	
Восьмая пара	а) Чистая совесть. (2 жетона) б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)
Девятая пара:	а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона) б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)
Десятая пара:	а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона) б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3жетона)
Примечание: больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.	

Обсуждение игры: Какой покупкой вы более всего довольны? Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели? Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры? *(Ответы учащихся.)*

Большинство ваших предложений действительно разумны и правильны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свое время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

5. Упражнение «Я не виноват»

Цель: Расширение представлений о влиянии вредных привычек на достижение цели.

Ход упражнения: Ведущий выбирает два добровольца, которых просит сделать простую вещь. (Выходят два добровольца, на руку одного привязывают веревку или платок. Двоих ребят просят сделать самолетик из

листа бумаги. Во время выполнения задания ведущий всячески дергает руку того к кому привязана веревка). Обсуждения задания: получилось ли выполнить задания, что помешала, что хотелось сделать?

6. Упражнение «Взгляд в перспективу»

Цель: Формирование представлений о постановки цели и о пути ее достижения.

Ход упражнения: Вам предлагается взять в руки длинную палку и удержать ее на прямой ладони вертикально, при этом необходимо смотреть на основание палки. *(Участники пробуют выполнить задание).* Далее предлагается выполнить еще раз данное задание, однако, при удержании палки необходимо смотреть на ее вверх. *(Участники пробуют выполнить задание).* Что получилось? Почему не получалось?

7. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятия, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие №6

«Формирование зависимости. Созависимость»

Цель*:* Информирование группы по вопросам опасности формирования зависимых состояний; формирование правильной оценки подростками своих взаимоотношений с окружающим миром.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, шарфы или платки для завязывания глаз.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Мои привычки»

Цель: Осознание множества различных привычных действий, «плохие» и «хорошие» привычки.

Ход упражнения: Участники поочередно продолжают высказывания «Я привык …, потому что …» и «Я не могу отказаться от …». Участники должны осознать наличие у себя множества привычек. Обсуждается вопрос: мы зависим от наших привычек или они от нас?

3. Упражнение «Охмурение»

Цель: Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

Ход упражнения: Ведущий с серьезным видом говорит: «У меня есть рецепт того, как стать успешным, богатым, уважаемым во всех коллективах, обаятельным и привлекательным. Но получить этот рецепт могут только трое участников группы. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются к ведущему, он выдает им конверты со следующим содержимым:

- иди работать,

- кушай кашу по утрам,

- покори Эверест. Участники начинают догадываться, что над ними подшутили. Тогда ведущий комментирует: «Какие у вас были чувства перед тем, как вскрыть конверт; после того, как вы его вскрыли? Как вы считаете, рецепт поможет достичь успеха? Почему вы так легко согласились получить рецепт?»

4. Информационный блок «Причины и механизм возникновения зависимых состояний»

Зависимость от наркотика начинает формироваться с самого первого приема, за счет прямого токсического (ядовитого) действия наркотика на клетки головного мозга. Даже один прием наркотика из-за его токсичности может привести к сильному отравлению с потерей сознания, остановкой

дыхания и смертельным исходом. Что же касается интереса, то вряд ли следует считать интересным отравиться сильным ядом и болеть после этого.

Некоторые наркотики обладают обезболивающими свойствами, поэтому их прием на какое-то короткое время, измеряемое часами, позволяет не ощущать плохое настроение, отстраниться от переживания жизненных неприятностей. Но проблемы, возникающие в жизни, не могут быть решены путем приема наркотиков. За то время, пока человек их не ощущает, так как его сознание искажено, затуманено действием наркотика, проблемы только растут. И чтобы снова стать «бесчувственным» к жизненным трудностям, необходимо принять уже большую, чем ранее, дозу наркотика. Так начинается формирование зависимости от наркотика (наркомании).

На скорость формирования наркотической зависимости кроме наследственных факторов и перенесенных заболеваний влияет:

- генетически обусловленная индивидуальная чувствительность к действию наркотиков,
- химические свойства самого наркотика, способа его ввода, частоты и доз введения,
- окружение, которое влияет на вовлечение в потребление наркотиков,
- неумение решать жизненные проблемы, слабая сила воли.

У детей и подростков наркомания развивается быстрее и течет злокачественно, так как у них не развиты системы, обезвреживающие наркотические яды, не сформированы воля и критика.

Меняют поведение человека не только ПАВ. Поведение, имеющее патологический стереотип, может поддерживаться не только приемом наркотика, но и систематическим повторением каких-либо занятий, вызывающих изменение психического состояния человека: азартные игры, компьютерные игры, общение в сети Internet, переедание, просмотр телевизора, трудоголизм.

Стадии зависимости:

1) «Начало» (первая проба) – установление в сознании связи между приемом определенного вещества и интенсивным эмоциональным переживанием измененного психического состояния.
2) «Аддитивный ритм» (употребление от случая к случаю) – устанавливается определенная частота обращения к средству аддикции, пока только в моменты психологического дискомфорта. Это период формирования психической зависимости.
3) «Аддикция как часть личности» - формируется стереотип реагирования на психологический дискомфорт. Существует иллюзия полного контроля над своим поведением. Зависимый человек сам активно вовлекает других в аддиктивное поведение.
4) «Доминирование зависимости» - на этом этапе существующая зависимость становится определяющей в поведении человека, в его восприятии жизни. при химических аддикциях на этой стадии наблюдаются проявления физической зависимости от наркотика, так как вещество включается в обмен веществ организма.
5) «Катастрофа» - аддикция необратимо разрушает не только психику, но и здоровье.

5. Упражнение «Слепой - поводырь»

Цель: Актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

Ход упражнения: Участники объединяются в пары. Одному завязывают глаза, другой является поводырем. Взяв за руку «слепого», поводырь молча проводит его по определенной дистанции, которую можно усложнить препятствиями. Поводырь должен не только направлять все движения «слепого», но и оберегать его. После прохождения всей дистанции участники меняются ролями. В заключении проводится обсуждение: легко или тяжело было чувствовать себя подчиненным воле другого человека, хотелось ли открыть глаза, появилось ли чувство доверия к партнеру.

6. Информационный блок «Созависимость»

Созависимость – это состояние, которое характеризуется сильной поглощённостью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от другого человека. Для такого состояния характерно:

- отрицание как форма психологической защиты, заблуждение, самообман;
- компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение);
- утрата контроля;
- «замороженные» чувства;
- низкая самооценка;
- нарушения здоровья, связанные со стрессом.

По определению М. Битти, одного из известных специалистов в этой области: «созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека». Здесь важно понимать, что проблема не в другом человеке, а в нем самом, позволившем, чтобы поведение другого влияло на него. Все созависимые люди обладают похожими внутри психическими симптомами, а именно:

- контроль;
- давление;
- навязчивые состояния и мысли;
- низкая самооценка;
- чувство вины;
- подавляемый гнев;
- неконтролируемая агрессия;
- навязчивая помощь;
- сосредоточенность на других;
- игнорирование своих потребностей;
- психосоматические нарушения.

Созависимость – это зеркальное отражение зависимости. Сходство зависимости и созависимости усматривается в том, что оба состояния приводят к постепенной физической, психологической, эмоциональной и духовной деградации. Созависимые люди относятся к группе риска, т.к. с большой вероятностью склонны к зависимости.

7. Упражнение «Ответственность»

Цель: Выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает…
- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые…
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через…
- Самый тяжелый вид ответственности для меня – это…
- Ответственного человека я узнаю по…
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я…
- Я побоялся бы нести ответственность за…
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это…
- Я несу ответственность за…

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других	*Когда я отношусь ответственно к другим*
Я…	**Я …**
исправляю защищаю спасаю контролирую конфликтую не слушаю	демонстрирую эмпатию подбадриваю делюсь перенимаю их чувства слушаю
Я чувствую	**Я чувствую**

усталость тревогу страх неуравновешенность	уравновешенность свободу осознанность самоценность
Я беспокоюсь о …	**Я беспокоюсь о …**
решении деталях ответах обстоятельствах том, чтобы не ошибиться в исполнении Я манипулятор, т.е. использую других Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями	об отношениях человека к о человеке о чувствах с человеком Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно Я помощник-проводник, т.е. сопровождаю другого Я думаю, что человек сам отвечает за себя и за свои поступки Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

8. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятий, своего самочувствия и настроения.

Занятие № 7

«Самоконтроль и постановка целей в достижении жизненного успеха»

Цель*:* Обучение участников группы навыкам развития самоконтроля и постановки целей.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, стикеры, бланк для выполнения задания «Достижение цели», карточки с описанием ситуаций, магнитофон, диск с танцевальной музыкой.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Приветствия без слов»

*Цель***:** Раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение.

*Ход выполнения***:** Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение:

- Кому сколько человек удалось поприветствовать?

- Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом непринято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт?

- À почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

3. Информационный блок «Самоконтроль»

Самоконтроль - это возможность достижения сознательно поставленной цели при условии мешающих/отвлекающих воздействий окружающей среды или внутренних эмоций и импульсов.

Если присмотреться повнимательней, то необходимость контролировать свои импульсы и желания и уметь достигать сознательно поставленной цели - это один из ключевых факторов успеха в современном мире. Причем необходимость контролировать собственные импульсы и согласовывать свое поведение с окружающей средой присутствуют практически в любом действии человека, от самых простых до самых сложных.

Чтобы проехать в транспорте и не влипнуть в конфликт, когда тебе наступили на ногу, чтобы не съесть излишку еды, чтобы не ввязаться в сомнительные "приключения" с друзьями и подругами, чтобы не скурить очередную сигаретку, чтобы не поссориться с друзьями или знакомыми в моменты плохого настроения, чтобы не разрушать свой организм излишками алкоголя, поддаваясь желанию "еще", чтобы не "наказать" другого водителя на дороге и не спровоцировать опасную ситуацию, чтобы выполнить дело вовремя, чтобы быть активным и конструктивным в своей работе и карьере, чтобы развивать свое тело, дух и разум - для всего этого важен самоконтроль.

Что важно, самоконтроль – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Процесс, который происходит внутри человека, значит, это не нечто чудесное, а ряд механизмов и процессов, которые протекают внутри человеческого организма. Также не стоит забывать, что ответственность за самоконтроль лежит на самом человеке. Многие необдуманные действия, совершенные под влиянием эмоций, могут привнести в жизнь необратимые негативные последствия.

Что обнадеживает, самоконтроль - это функция организма, которую можно тренировать, как мышцу!

Прежде чем приступить к первым шагам, стоит помнить, что мгновенные результаты не наступят, а выработка любого нового личностного качества требует времени и постепенности. Самоконтроль является тем качеством, которое позволяет балансировать на границе желаний и необходимостей, при этом уметь пожертвовать минутным удовольствием или побуждением ради дальнейшего лучшего результата.

При достижении любой цели важно уметь контролировать свои действия, а значит и эмоции. Конечно, мы все восхищаемся людьми, которые способны что-то делать, проявляя волевое усилие, при отсутствии эмоциональной вовлеченности. Но если присмотреться внимательнее, то

окажется, что за выполнением не желаемых действий стоит решение важной задачи.

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

• смех, улыбку, юмор;

• размышления о хорошем, приятном;

• расслабление мышц;

• общение с природой;

• музыку, танцы;

• мысленное обращение к высшим силам и др.

• “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах.

• вдыхание свежего воздуха

• чтение стихов

• рисование.

4. Упражнение «Возьми – не бери»

*Цель***:** Обучение формам и способам противодействия общественному давлению.

*Ход выполнения***:** Участники разбиваются на тройки. Участники в подгруппе выбирают роли «принимающего» и «дарящего». «Дарящим» выдается предмет, содержание которого не известно. Задача «дарящих» передать этот предмет «принимающему» различными способами. Использовать физический контакт запрещено. Задача «принимающего» - любыми способами отказаться от подарка.

Обсуждение:

- Удалось ли выполнить задачу обеим сторонам?

- Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения задания?

- Какие приемы вы использовали? Какие из них были наиболее эффективные?

5. Информационный блок «Цели»

Постановка целей – это выражение в виде четких намерений и в точных формулировках наших интересов, потребностей или задач, что помогает сориентировать действия и поступки на эти цели и на их выполнение. Для этого цель должна описывает конечный результат, а не те действия, которые необходимо выполнить. Постановка цели - безусловная предпосылка планирования, а следовательно, и успеха - заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах надо достичь. Осознание своих целей очень часто означает значительную самомотивацию для работы, т.к. цель даёт ясное представление о том, в каком направлении необходимо двигаться.

Цель – это конечное желание, стремление, намерение чего-то достичь. Это то, к чему стремятся, и то, что надо осуществить. Целью может являться как предмет, объект, так и действие.

Стратегические цели – это цели, для достижения которых нужно разрабатывать стратегию. Или – это такие цели, которые являются основой для выработки стратегии.

В достижении стратегических целей необходимо обретение новых ресурсов или эффективное использование и трансформация наличных ресурсов.

- «Мечта и план - в чем разница? Постарайтесь максимально четко ответить на вопрос: чем цель отличается от плана?»

6. Упражнение «Достижение цели»

*Цель***:** Выработка умения грамотно формулировать свои цели.

*Ход выполнения***:** Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

 Цель должна быть конкретна, измерима и реальна;

 Разбивайте цели – «слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени;

 Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

• Что делать (цель).

• Когда (сроки).

• Что нужно (средства, действия).

• Кто может вам помочь в достижении цели.

• Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

7. Упражнение «Дойти до цели»

Цель**:** Выявление поведенческих шаблонов при достижении поставленной цели.

Ход выполнения**:** У каждого их вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место.

Теперь возьмитесь за руки и встаньте. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

• Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?

• Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?

• Какими способами вы добились таких результатов?

• А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил

рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбирает стратегию. Которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

8. Подведение итогов

*Цель***:** Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроение.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Занятие № 8.
«Внутренние и внешние ресурсы как защитный фактор в стрессовых ситуациях»

Цель: формирование позитивной Я-концепции, внимания к собственной личности и активизация ресурсного состояния.

Материал и оборудование: листы бумаги формата А4, стикеры, конверты по числу участников, ручки, фломастеры, листы фольги.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Хвастовство»

Цель: Создать условия формирования навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления.

Ход выполнения: Участники садятся в большой круг и получают задание "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе. Начиная со слов: «Не хочу хвастаться, но...". По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

3. Информационный блок «Ресурсы»

Ресурс - это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели.

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. **Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля,

наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверх-адаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

Существует еще несколько классификаций личностных ресурсов. Они могут быть, к примеру, **восполняемыми** и **невосполняемыми**. К первым относится время, финансы. Ко вторым – здоровье, уровень личной энергии.

Человек может тратить силы, а может их с пользой вкладывать. Он может их нарабатывать честным образом, путем работы над собой; а может делать это за счет других.

Ресурсное состояние — это такое состояние человека, которое наилучшим образом подходит для эффективного решения поставленной перед ним задачи.

Хорошо, когда такое состояние у вас есть – тогда работа спорится, вы в потоке, и все отлично.

Хуже, когда такого состояния у вас нет… Нет сил, нет желания, нет настроения, не интересно. При этом необходимо вести деятельность, принимать решения, выполнять сложные задачи, прилагать усилия. А вот ресурса для выполнения всего этого не хватает. Как правило, начинается избегание, откладывание и прочие уловки, чтобы не делать.

Следует понимать, что ресурсное состояние — это продукт сознания. Это состояние, которое человек создает в себе сам. А управление собой — это навык, который приобретается через обучение. При наличии такого навыка появится возможность создавать необходимые состояния целенаправленно.

Ресурсы можно подразделить по уровням:

Физический уровень: все про качественные характеристики – достаточный качественный сон, еда, удовлетворяющая потребности организма, удобная (качественная) одежда и обувь, здоровье, отдых. Все что наполняет тело физической энергией (массаж, релакс, ванна). Люди, заботящиеся о себе, выбирают качество во всем, что их окружает.

Психический уровень: устойчивость и целостность – здоровый внутренний мир, радостный "внутренний ребенок", устойчивый, заботливый

"внутренний взрослый", добрый и бережный, разрешающий "внутренний родитель". Все это достигается в процессе психотерапии, проработки травм.

Энергетический уровень: предотвращение утечки энергии – удерживать баланс брать-давать в отношениях, выдерживание личностных границ. Чтоб ресурсность "не утекала", "не сливалась". Осознание и понимание того, что любое действие или мысль, событие или встреча может быть ресурсной, а может быть тратой ресурса. И здесь заботой о себе будет не терять энергию, а сохранять, вкладывать в нужное.

Духовный уровень: самореализация в деятельности, любимое дело. Занятие любимым делом наполняет, когда приходит понимание своей миссии и того, что я делаю ценно, важно не только для меня, а и для Других, для мира.

Хорошее ресурсное состояние можно описать так:

• мне интересно;

• я — творчески активен;

• я хочу это сделать;

• мое тело аж «подпрыгивает» в предчувствии деятельности и результата.

Основная сложность управления ресурсными состояниями как раз и заключается в том, чтобы в деятельность были включены все эти четыре составляющие. Обычно бывает так, что какого-то ресурса нет. Желание есть, энергии нет. Энергия есть, а не хочется. Или хочется сделать, но не интересно.

4. Упражнение «Мои ресурсы»

*Цель***:** Расширение представлений о себе, понимание особенностей других людей, формирование уважительного отношения к себе и другим, формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

*Материалы***:** листы формата А4, ручки.

*Ход выполнения***:** Участникам предлагается разделить лист на две равные части. На одной половине листа написать те ресурсы, о существовании которых они уже знают, которые очень помогают им в жизни. Далее происходит озвучивание этих ресурсов по очереди по кругу. После чего

ведущий просит участников на второй половине листа записать качества, которые мешают им в жизни. Далее также происходит озвучивание этих качеств и обсуждение: только ли мешают эти качества, а может, они все-таки чем-то помогают нам? В процессе обсуждения ведущий подводит подростков к мысли о том, что эти качества, казалось бы, негативные (лень, трусость, зависть, коварство и т. д.), но и они приносят нам пользу, помогают нам в некоторых жизненных ситуациях и тоже могут являться внутренними ресурсами нашего организма.

5. Анкетирование

Цель: выявление отношения участников к употреблению ПАВ, алкоголя и табакокурения в подростковой среде, получение обратной связи о проведенном тренинге.

6. Упражнение «Волшебный предмет»

*Цель***:** Активизация творческого потенциала, снятие тревожности, сплочения коллектива, повышение эмоционального фона участников.

*Материалы***:** фольга, разрезанная на большие листы формата А3.

*Ход выполнения***:** Задача участников сжать фольгу, получив таким образом придуманный ими волшебный предмет, артефакт. На выполнение задание дается 7 минут. После чего следует обсуждение в группе по кругу: кто какой предмет создал и какими волшебными силами он наделён.

После обсуждения участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому участнику поделиться со всеми остальными какой-либо чертой характера, которая им помогает в жизни. Сделать это необходимо определенным образом. Ведущий старательно сминает кусок фольги в шар, вкладывая в него своё пожелание участникам тренинга (чем бы каждый от себя хотел бы поделиться) и предлагает сделать то же самое остальным.

По желанию, можно оставить шар участникам тренинга.

7. Подведение итогов

*Цель***:** Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроения.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Приложение 2

Диагностический инструментарий программы

1. Анкета для проверки знаний по проблеме ПАВ

ФИО_____ Дата заполнения_____

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы. Ответы помечайте крестиком под одним из утверждений.

Утверждение-вопрос	верно	неверно	не знаю
1. Легкие наркотики безвредны.			
2. Употребление психоактивных веществ – это преступление.			
3. Психоактивные вещества повышают творческий потенциал.			
4. Алкоголизм – это болезнь.			
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.			
6. Прекратить употреблять психоактивные вещества можно в любой момент.			
7. Наркомания излечима.			
8. Многие подростки начинают употребление психоактивных веществ «за компанию».			
9. Люди, употребляющие психоактивные вещества, очень часто не осознают, что зависят от них.			
10. Человек, употребляющий психоактивные вещества может умереть от СПИДа.			
11. Зависимость от психоактивных веществ формирует только после их многократного употребления.			
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он психоактивные вещества или нет.			
13. Человек, употребляющий наркотические вещества может умереть от передозировки.			
14. Распространение психоактивных веществ не преследуется законом.			
15. Разговоры о последствиях употребления психоактивных веществ часто преувеличены.			

Примечание: Обработка имеет качественный анализ. Ведущий специалист анализирует ответы детей, отмечает пункты, которые являются противоречивыми. В занятиях акцент делается на тех моментах, которые наиболее актуальны группе.

2. Тест «Диагностика потребности в поиске ощущений»

ФИО_____ Дата заполнения

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары под буквами а) и б). Из каждой пары нужно выбрать только одно утверждение, которое наиболее характерно для вас, и отметить соответствующий ответ. Текст опросника

	А	В
1.	Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.	Я бы предпочел работать на одном месте.
2.	Меня взбадривает свежий, прохладный день.	В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3.	Мне не нравятся парфюмерные запахи.	Мне нравятся запахи некоторых духов.
4.	Я рискнул бы попробовать какой-нибудь наркотик, чтобы испытать новые ощущения.	Я не стал бы пробовать наркотик, так как не испытываю потребности в каких-то особенных ощущениях.
5.	Я бы предпочел жить в стабильном обществе, без революций и потрясений.	Я бы предпочел жить в смутные дни истории страны.
6.	Я не могу понять людей, которые ездят на большой скорости.	Я люблю ездить быстро, так как меня это возбуждает.
7.	Я люблю риск, азарт.	Я не люблю рискованных мероприятий и действую по принципу «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
8.	Споры по политическим или мировоззренческим вопросам меня не увлекают.	Я люблю поспорить, это меня возбуждает.
9.	Я не люблю однообразную деятельность, она меня усыпляет.	Я спокойно отношусь к однообразной работе
10.	Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.	Я хотел бы попробовать оказаться загипнотизированным
11.	Наиболее важная цель в жизни - жить на полную катушку и взять от жизни столько, сколько возможно.	Счастье - это спокойная жизнь
12.	В холодную воду я вхожу постепенно, давая себе время привыкнуть	Я люблю сразу нырнуть в холодную воду, чтобы ощутить обжигающее чувство.
13.	Я могу с удовольствием снова и снова слушать передаваемые по радио популярные песни.	Мне быстро надоедают популярные песни
14.	Худший недостаток человека - быть всегда веселым, легкомысленным	Худший недостаток человека - быть скучным, занудой.
15.	Мне бы понравилось ездить на мотоцикле с ветерком.	Люди, ездящие на мотоцикле с большой скоростью, - самоубийцы.
	Я предпочитаю людей спокойных, даже «отрегулированных».	Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они несколько неуравновешенные.

Обработка результатов

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1	**а**	5	**б**	9	**а**	13	**б**
2	**а**	6	**б**	10	**б**	14	**б**
3	**б**	7	**б**	11	**а**	15	**а**
4	**б**	8	**б**	12	**б**	16	**б**

Учитываются только ответы, совпавшие с ключом. Каждое совпадение оценивается в один балл, полученные баллы суммируются.

Запишите результат: Е=_____ .

Результаты теста:

Высокий уровень потребности в ощущениях (11-16 баллов). Означает наличие сильного, почти бесконтрольного влечения к новым, щекочущим нервы впечатлениям. Данного респондента легко спровоцировать на участие в рискованных мероприятиях и авантюрах, но он не контролирует степень риска и опасности. Последствия такого поведения могут быть самыми печальными. На самом деле ощущение полноты жизни могут дать интересное общение, эмоционально значимые события, интересный досуг и творчество.

Средний уровень потребности в ощущениях (6—10 баллов). Свидетельствует об умении контролировать эту потребность. Такие люди, с одной стороны, открыты новому опыту, с другой — в определенные моменты жизни могут проявлять сдержанность и рассудительность.

Низкий уровень потребности в ощущениях (0-5 баллов). Такие люди предпочитают стабильность и упорядоченность всему неизвестному и неожиданному. Результаты свидетельствуют о повышенной предусмотрительности и осторожности, даже в ущерб получению новых впечатлений и информации.

3. Карта наблюдений (для классного руководителя / воспитателя)

ФИО педагога _____

ФИО подростка _____ Дата заполнения_____

Инструкция: необходимо на каждого ребенка заполнить указанные индикаторы. Отмечается наиболее подходящий ответ к конкретному ребенку.

	Индикатор наблюдения	никогда	иногда	часто	всегда
I. Положение в классе / группе и взаимоотношение со сверстниками					
1.	Игнорирование сверстниками	0	1	2	3
2.	Аутоагрессия (самоизоляция в коллективе)	0	1	2	3
3.	Противопоставление себя коллективу	0	1	2	3
4.	Положение дезорганизатора	0	1	2	3
5.	Жестокое обращение со слабыми и младшими	0	1	2	3
6.	Пренебрежительное отношение к сверстникам	0	1	2	3
7.	Принадлежность к деструктивной группе	0	1	2	3
8.	Восприимчивость к негативному влиянию со стороны	0	1	2	3
9.	Положение стороннего наблюдателя	0	1	2	3
II. Свободное время					
1.	Отсутствуют устойчивые социально одобряемые интересы	0	1	2	3
2.	Неорганизованность досуга	0	1	2	3
3.	Проведение свободного времени в уличной компании	0	1	2	3
4.	Проведение свободного времени в сети Интернет	0	1	2	3

Результаты наблюдения: подсчитывается общая сумма баллов по обоим индикаторам. Чем более высокий балл индикатора, тем более высокая степень неблагополучия ребенка по указанному критерию.