

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Горячключевской комплексный центр социального обслуживания
населения»
Отделение помощи семье и детям

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

«Мой выбор – здоровье!»

*(профилактика алкоголизма,
табакокурения и наркомании среди
несовершеннолетних и родителей)*

г. Горячий Ключ
2022 год

СОГЛАСОВАНО
Исполняющий обязанности
руководителя ГКУ КК-УСЗН
в городе Горячий Ключ

_____ А.Н. Тищенко

« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕЖДАЮ
Директор ГБУ СО КК
«Горячключевской
КЦСОН»

_____ Н.В. Федотов

« ____ » _____ 2022 г.

Комплексная программа

«Мой выбор – здоровье!» **(профилактика алкоголизма, табакокурения и наркомании среди несовершеннолетних и родителей)**

Адресат программы:
семьи и несовершеннолетние,
состоящие на ведомственном учёте
(ТЖС, СОП, ИПР)

Составители:
Канагина Л.В. – педагог
дополнительного образования

Исполнители (ответственные):
Павинская Н.И. – психолог;
Саврасова Л.М. – социальный
педагог;
Канагина Л.В. – педагог
дополнительного образования;
специалисты по социальной работе.

г. Горячий Ключ
2022 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Горячеключевской комплексный центр социального обслуживания населения»
Адрес, телефон учреждения	<i>Юридический:</i> Российская Федерация, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Почтовый:</i> Российская Федерация, 353292, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Тел.: 8 (86159) 3-69-05</i>
Ф.И.О. директора	Федотов Николай Викторович
Ф.И.О., должность составителя программы	Канагина Л.В. – педагог дополнительного образования
Ф.И.О., должность исполнителей программы / ответственные	Павинская Н.И. – психолог; Саврасова Л.М. – социальный педагог; Канагина Л.В. – педагог дополнительного образования; специалисты по социальной работе.
Наименование программы	Комплексная программа «Мой выбор – здоровье !» (профилактика алкоголизма, табакокурения и наркомании среди несовершеннолетних и родителей) ¹ <i>Примечание:</i> настоящая Программа является обновлённым вариантом ранее утверждённой и действующей программы. Изменения и дополнения обусловлены необходимостью расширить перечень методик и практик (включая инновационные подходы), рекомендуемых специалистам для индивидуальной работы с неблагополучными семьями.
Участники программы	Несовершеннолетние из семей, состоящих на ведомственном учёте в Отделении помощи семье и детям ² в категории трудная жизненная ситуация ³ , социально опасное положение ⁴ , несовершеннолетние, нуждающиеся в проведении индивидуальной профилактической работы ⁵ ; их родители / законные представители ⁶ ; специалисты Отделения.
Цель программы	Профилактика табакокурения, потребления алкоголя, психоактивных и наркотических веществ ⁷ в семьях, состоящих на ведомственном учёте (несовершеннолетние, родители); формирование навыков здорового образа жизни ⁸ на основе укрепления института семьи и посредством создания условий для

¹ Далее: Программа.

² Далее: ОПСД, Отделение.

³ Далее: ТЖС.

⁴ Далее: СОП.

⁵ Далее: ИПР.

⁶ Далее: родители.

⁷ Далее: ПАВ.

⁸ Далее: ЗОЖ.

	раскрытия и реализации интеллектуально-творческого потенциала подрастающего поколения.
Период действия программы / срок реализации	2022 г. / 1 год Примечание: срок реализации практического этапа Программы от 6 месяцев (продолжительность регулируется в зависимости от уровня полученных результатов).
Этапы реализации программы	Диагностический, практический (профилактика, психологическое, социально-педагогическое, педагогическое сопровождение, коррекция, реабилитация), аналитический.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребление табака, спиртных напитков и наркотических веществ – одна из наиболее актуальных проблем современности, причина развития болезней, не только опасных для здоровья человека, но и практически неизлечимых.

Прогрессирующее ухудшение злоупотреблений сопровождается следующими негативными тенденциями, ставящими под угрозу здоровье общества и в настоящем, и в будущем:

Во-первых, происходит неуклонное «омоложение» потребления никотина и / или алкоголя:

- По статистике за последние несколько лет, в России возраст начала курения несовершеннолетними наступает с 12 лет; к 20-ти годам до 70% молодёжи являются зависимыми курильщиками.

- Статистика того же периода свидетельствует о наличии в России 12,5 миллионов зависимых от алкоголя. Причём впервые приобщаться к выпивке молодёжь начинает с 14-15 лет (более 20% школьников пьют алкогольные напитки каждый день; более 40% – ежемесячно; около 65% впервые получили спиртное из рук родителей); 85% злоупотребляющих страдают от пивного алкоголизма.

- В Краснодарском крае полицейские регулярно выявляют подростков 12-14 лет (как правило, из неблагополучных семей), которые не только курят, но и имеют опыт употребления алкоголя, ПАВ и даже наркотиков. При этом правоохранители отмечают, наркоманы на Кубани с каждым годом всё моложе, а зависимость наступает значительно раньше (возраст 40% всех кубанских наркоманов не превышает 30-32 лет).

Во-вторых, с распространением вредных привычек происходит лавинообразное развитие симптомов болезни – многоочагового поражения коры головного мозга, степень тяжести которого определяет эмоционально-волевые, интеллектуальные, морально-нравственные нарушения, что представляет собой серьёзную угрозу для здоровья молодёжи и нации в целом.

В-третьих, последствия алкоголизации и табакокурения (особенно в отношении подростков) имеют во многом скрытый, «латентный» характер, что способствует раннему формированию тяжёлых хронических заболеваний.

В-четвёртых, проникая в различные сферы нашей жизни, данные вредные привычки оказывают всё более пагубное воздействие на социальное самочувствие, интеллектуальный, профессиональный, генетический потенциал общества. Всё это приводит к резкому сокращению рождаемости и средней продолжительности жизни, ухудшению здоровья людей, подрыву трудовых ресурсов страны, ослаблению фундаментальной основы общества – семьи.

Обоснование актуальности. Согласно статистике⁹, в 2021 году работа проводилась с 35 семьями СОП (в них 69 несовершеннолетних), 91 семьёй ТЖС (в них 253 несовершеннолетних) и несовершеннолетними ИПР – 38 чел.

Численность семей ТЖС, СОП, состоящих на ведомственном учёте по причине употребления родителями алкоголя на начало 2021 года 25, в них 52 несовершеннолетних, конец года – 16 семей (в них 36 несовершеннолетних). Численность родителей, злоупотребляющих алкоголем: на начало года – 34 чел.; на конец года – 20 чел.

Численность несовершеннолетних ИПР, состоящих на ведомственном учёте в связи с употреблением алкогольной продукции – 2 чел.; совершивших преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков (ст. 228 УК РФ), – 1 чел.

В целях выявления неблагополучных семей, а также изучения актуальной социальной ситуации в семьях, состоящих на ведомственном учёте, специалистами Отделения проводятся подворовые обходы (722 по итогам года), социальные патронажи в семьи (3319 по итогам года), выезды мобильной группы 192 (в случаях, требующих незамедлительного реагирования); а также осуществляется межведомственное взаимодействие с учреждениями и организациями МО г. Горячий Ключ (здравоохранение, образование), правоохранительными органами, главами сельских округов, председателями ТОС (квартальные) и др.; организуется работа по обращениям и письмам.

В целях профилактики асоциального образа жизни семей и несовершеннолетних осуществляется их привлечение к участию в социально значимых, информационно-просветительских и досуговых мероприятиях; проводятся патронажи совместно со священнослужителями (28 по итогам года); родителям, употребляющим алкоголь, наркотики, оказывается содействие в трудоустройстве (6 чел. по итогам года), а также в прохождении курса лечения и реабилитации (7 чел. по итогам года).

В результате применения специалистами ОПСД комплексного подхода в работе с семьями, в т. ч. осуществления профилактических и коррекционно-реабилитационных функций, по итогам 2021 г. сохранились определённые положительные тенденции по ряду показателей: снято с ведомственного учёта 50 семей ТЖС (из них 43 по улучшению) и 15 СОП (из них 5 – в связи с улучшением обстановки в семье и 1 – в связи с переводом в категорию ТЖС). В тоже время, отмечаются не только положительные результаты. Так, 39 % семей от общего количества состоящих на ведомственном учёте – семьи категории СОП; из них 75% взяты на учёт по причине злоупотребления родителями алкоголем. По-прежнему, как среди взрослых, так и среди подростков, остаётся популярным табакокурение, к чему в последнее время добавляется ещё и «безобидное» увлечение электронными сигаретами. Важно отметить, что курение и алкоголизация являются «психологическими

⁹ Здесь и далее: выборка данных из ежеквартального отчёта за 9 месяцев 2020 г.

воротами», способствующими началу употребления ПАВ и наркотиков, что среди прочего приводит к формированию ранней криминализации.

Всё вышеизложенное объясняет острую необходимость ранней профилактики возникновения вредных привычек у несовершеннолетних, своевременной и квалифицированной коррекции, реабилитации в случае возникновения связанных с ними проблем, как у подростков, так и у взрослых членов их семьи. Данная Программа также ориентирована на предупреждение возникновения установок на желание попробовать то или иное вещество, вызывающее состояние одурманивания, опьянения, пагубной зависимости. В данном случае акцент сделан на том, чтобы научить несовершеннолетнего (или взрослого) успешно строить отношения с окружающим миром – решать проблемы, реализовывать возникающие потребности на основе позитивного опыта.

Целью данной Программы определено: профилактика табакокурения, потребления алкоголя, психоактивных и наркотических веществ¹⁰ в семьях, состоящих на ведомственном учёте (несовершеннолетние, родители); формирование навыков здорового образа жизни на основе укрепления института семьи и посредством создания условий для раскрытия и реализации интеллектуально-творческого потенциала подрастающего поколения.

Программа предусматривает решение следующих *задач*:

1. Провести психологическое, социально-педагогическое диагностирование с применением методов и методик, позволяющих оценить физическое, психическое, эмоциональное состояние и развитие детей и подростков, относящихся к «группе риска» (особое внимание – категории СОП, ИПР); изучить характер внутрисемейных и детско-родительских отношений и коммуникаций.

2. Своевременно проводить социально-бытовые, оздоровительные мероприятия (в т. ч. во взаимодействии с медицинскими учреждениями); создавать условия для укрепления института семьи, пропагандировать традиционные семейные ценности.

3. Осуществлять психологическую, социально-педагогическую помощь и поддержку подросткам «группы риска» и членам их семей (выведение из асоциального образа жизни, самопознание, принятие себя и своей ценности для общества, ценностные ориентиры и приоритеты, противостояние негативным воздействиям и др.).

4. Содействовать формированию у несовершеннолетних и их родителей позитивных социальных установок – антиалкогольных и антинаркотических; позитивных отношений с окружающими, умений и навыков, позволяющих им выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться внешнему давлению, угрожающему жизни и здоровью; а также помогающих адаптироваться к отрицательным воздействиям и эффектам рекламы.

¹⁰ Далее: ПАВ.

5. Формировать у несовершеннолетних и их родителей позитивные интересы в сфере досуга, активно привлекать их к участию в акциях, операциях и др. профилактических мероприятиях, а также в мероприятиях, ориентированных на приобщение к ЗОЖ.

Реализация Программы осуществляется при участии специалистов Отделения: психолог, социальный педагог, специалисты по социальной работе, непосредственно закреплённые за семьями (ТЖС, СОП, ИПР), педагог дополнительного образования. Программа предусматривает межведомственное взаимодействие с учреждениями и организациями МО г. Горячий Ключ – здравоохранение, образование, культура, спорт; с правоохранительными органами; с главами сельских округов, председателями ТОС (квартальные) и др.

Ожидаемые результаты по завершению реализации Программы:

- осознанное ответственное отношение родителей к сохранению здоровья – своего и своих детей; позитивные изменения в оздоровлении социального окружения несовершеннолетнего; активное участие в мероприятиях – профилактических и направленных на приобщение к ЗОЖ;

- уменьшение количества семей, состоящих на ведомственном учёте по причине социального неблагополучия в связи с потреблением алкоголя, ПАВ, наркотиков; уменьшение численности несовершеннолетних с асоциальным поведением;

- получение несовершеннолетними и родителями практической помощи при возникновении проблемных ситуаций;

- осведомлённость подростков и родителей об опасности использования табачной продукции, алкогольных, психотропных и наркотических веществ; повышение уровня их компетентности в области ЗОЖ;

- освоение подростками и взрослыми основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей табачной и алкогольной продукции, ПАВ и наркотиков; а также выхода из асоциального образа жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура Программы, механизм и особенности реализации

Структура Программы включает в себя диагностический, практический и аналитический этапы. Каждому этапу соответствуют блоки (разделы), определяющие функции и направления деятельности специалистов ОПСД, представленные перечнем мероприятий (см. раздел 2.2. «Календарный график реализации Программы»).

Особенностями Программы являются:

- вариативность (в ходе реализации содержание может быть дополнено недостающими методиками и практиками, применение которых обусловлено индивидуальными потребностями участника Программы (несовершеннолетние, родители), конкретной ситуацией социального неблагополучия семьи / несовершеннолетнего / родителя);

- цикличность и повторение (в случае отсутствия результатов по итогам профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий или при необходимости закрепить позитивную динамику / результат, некоторые методики и практики могут быть применены повторно);

- приоритет индивидуального подхода (построение индивидуального маршрута психологического, социально-педагогического сопровождения, коррекции и реабилитации в отношении несовершеннолетнего, его родителя или семьи, состоящей на ведомственном учёте).

Основные методы и приёмы, рекомендуемые специалистам для организации деятельности: наблюдение, специальная диагностика (проективные методики, тесты, опросы, анкетирование и др.); разъяснения, консультации, памятки и др.; тренинги, игры и упражнения (в т. ч. арт-терапия, релаксация игровая терапия и др.); а также методы проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, постановка проблемного вопроса, формулировка и решение проблемы, которая включает поиск и отбор аргументов, фактов и доказательств и др.).

2.2. Календарный график реализации Программы

№	Мероприятия (тема, форма организации), с указанием приложения	Количество	Сроки реализации	Исполнители / ответственные
I ЭТАП: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ				
Комплексная и объективная оценка уровня социального неблагополучия семьи; изучение особенностей физического, психического, эмоционального состояния и развития несовершеннолетних и их родителей (особое внимание – категории СОП, ИПР); наблюдение социального окружения (семья), определение влияющих факторов и т. д.; выявление склонных к асоциальному образу жизни и нуждающихся в экстренной помощи				

1.1.	Наблюдение, уточняющая беседа (при знакомстве с семьёй, во время социального патронажа и т. д.): - внешние и поведенческие признаки несовершеннолетнего и / или родителя; - особенности социального окружения несовершеннолетних, в т. ч. характер и особенности детско-родительских взаимоотношений; - социально-бытовые условия и т. д.		постоянно / по плану ИПР ¹¹	специалисты по социальной работе, мобильная группа
1.2.	Диагностирование несовершеннолетних и / или членов их семьи (эмоционально-личностная сфера, уровень самооценки, тревожности, агрессивности, склонность к асоциальному образу жизни и зависимостям, оценка семейного климата и др.); анализ результатов	до 10	по необходимости / по плану ИПР	психолог, социальный педагог

Рекомендуемые методики диагностирования несовершеннолетних (в т. ч. ближайшее социальное окружение)¹²:

«Опросник Айзенка по определению типа темперамента»;

Анкета «Отношение к спиртным напиткам»;

Опросник «Родительское отношение» (А.Я. Варга, В.В. Столин);

«Самооценка психических состояний по Г. Айзенку»;

«Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис);

Опросник «Тест агрессивности» (Л.Г. Почебут);

«Графический тест Вартегга»;

«Тест-опросник на выявление алкогольной зависимости»;

«Тест-опросник: диагностика типа акцентуации личности» (Г. Шмишек, К. Леонгард);

«Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI)»;

Тестирование «Определение уровня субъектного контроля (УСК)»;

«16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттела»;

«Тест Л. Сонди»;

Тест «Моя семья» или «Семья деревьев» (М.А. Шевченко).

II ЭТАП: ПРАКТИЧЕСКИЙ

2.1. Профилактическая и информационно-просветительская работа психологической и социально-педагогической направленности в отношении семей категории ТЖС, СОП (несовершеннолетних, родителей), а также несовершеннолетних ИПР

2.1.1.	Консультирование, разъяснения и беседы на приобщение к ЗОЖ	до 12 тем / до 18 тем /	при проведении	специалисты по социальной
--------	--	-------------------------	----------------	---------------------------

¹¹ Здесь и далее: ИПР (аббр.) – индивидуальный план работы.

¹² В том числе на основе практических материалов, используемых в работе специалистами ОПСД (психолог, социальный педагог).

		до 9 тем	социального патронажа / по мере необходимости / по плану ИПР	работе, социальный педагог
Рекомендуемое распределение тем для консультирования ¹³ :				
	для семьи:	для несовершеннолетних:	для родителей:	
	«Азбука здорового образа жизни»; «Принципы ведения здорового образа жизни» (<i>Приложение 1</i>); «Личная гигиена»; «Личная гигиена и гигиена одежды»; «Защити себя от инфекций. Личная гигиена»; «Чистота в жилом помещении – залог здоровья»; «Правильное питание – хорошее самочувствие»; «Выбор полезной еды для здоровья»; «Об опасности употребления скоропортящихся продуктов, чипсов, сухариков, сладких газированных напитков»; «Закаливание»; «5 главных причин беспорядка в доме, и как их устранить навсегда»; «О пользе занятия спортом» (<i>Приложение 2</i>)	«Как сохранить своё здоровье: 14 советов»; «Здоровый образ жизни подростков»; «Режим дня школьника начальной школы»; «Режим дня школьника»; «Личная гигиена мальчика»; «Гигиена девочки»; «Советы девушкам»; «Для чего важно следить за своим внешним видом»; «Деликатный разговор»; «Об интимных вещах»; «Физическое развитие мальчика / юноши»; «Физическое развитие девочки / девушки»; «Досуг и двигательная активность: польза и необходимость развития своего тела»; «Необходимость закаливания»; «Роль утренней зарядки для укрепления здоровья»; «Компьютер и здоровье»; «Влияние вредных привычек на организм человека»; «Профилактика вредных привычек» (<i>Приложение 3</i>).	«Здоровье ребёнка в ваших руках»; «Ежедневный уход за ребёнком»; «Питьевой режим. Полезные советы родителям»; «Гигиена жилого помещения»; «О вреде табачной и алкогольной продукции» (<i>Приложение 4</i>); «Семья и алкоголь. Рекомендации для родителей»; «Вред алкоголя на подростковый организм: как объяснить и что делать»; «Подросток и алкоголь: 6 важных правил воспитания»; «Пивной алкоголизм»	
2.1.2.	Консультирование, разъяснение и беседы на профилактику	до 5 тем / до 4 тем /	при проведении	специалисты по социальной

¹³ Здесь и далее: на основе «Методических материалов для проведения социально-медицинских консультирований» (разработано методической службой ОПСД).

	асоциального образа жизни	до 3 тем	социального патронажа / по мере необходимости/ по плану ИПР	работе, социальный педагог
Рекомендуемое распределение тем для консультирования:				
	для семьи:	для несовершеннолетних:	для родителей:	
	«Всё о здоровом образе жизни» (Приложение 5); «О вреде табакокурения»; «Влияние вредных привычек на организм человека» (Приложение 6); «Стоп – алкоголь»; «Последствия употребления СНЮС».	«Влияние алкогольной и спиртосодержащей продукции на развитие детей»; «Алкоголь и подросток» (Приложение 7); «Алкоголь в жизни подростка»; «Опасность распития спиртного подростками».	«Женский алкоголизм» (Приложение 8); «Причины, признаки, последствия женского алкоголизма» (Приложение 9); «Признаки наркомании у подростков» (Приложение 10); «Влияние алкоголя на организм человека»; «Семья и алкоголь. Рекомендации для родителей».	
2.1.3.	Профилактические занятия (групповые, подгрупповые, индивидуальные) ¹⁴ :			
	Занятие-размышление для подростков «Здоровый образ жизни молодёжи»	1	в течение года / по плану специалиста	социальный педагог
	Занятие-тренинг для несовершеннолетних и родителей на актуализацию правил личной гигиены и приобщение к ЗОЖ «Чистота тела – чистота души»	1	в течение года / по плану специалиста	социальный педагог
	Занятие-тренинг для подростков на профилактику табакокурения «Курение как угроза...» (Приложение 11)	1	в течение года / по плану специалиста	социальный педагог
2.1.4.	Профилактические тренинги и беседы (групповые, подгрупповые, индивидуальные):			
	Тренинг-беседа для подростков на профилактику потребления ПАВ «Мы выбираем счастливую жизнь»	1	в течение года / по плану	социальный педагог

¹⁴ Здесь и далее: на основе практических материалов, используемых в работе специалистами ОПСД (социальный педагог, психолог).

			специалиста	
Тренинг для подростков «Время быть здоровым» (пропаганда и популяризация ЗОЖ) – Приложение 12				
		1	в течение года / по плану специалиста	психолог
Тренинг для подростков «Имя беды – наркомания» (профилактика токсикомании и наркомании) – Приложение 13				
		1	в течение года / по плану специалиста	психолог
Тренинг для подростков «Наркомания – шаг в пропасть» (профилактика токсикомании и наркомании)				
		1	в течение года / по плану специалиста	социальный педагог
Тренинг для подростков «Вне зависимости» (антинаркотические установки) – Приложение 14				
		1	в течение года / по плану специалиста	психолог
2.2. Приобщение семей (несовершеннолетних, родителей) к ЗОЖ, формирование позитивных интересов в сфере досуга (привлечение к участию в массовых социально значимых, информационно-просветительских, культурно-досуговых мероприятиях)				
2.2.1	Всемирный день здоровья	1	апрель	педагог дополнительного образования
2.2.2	Всемирный день без табака	1	май	педагог дополнительного образования
2.2.3	Краевая акция «Здоровая Кубань», посвящённая Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом	до 5	июнь, июль	комплексно
2.2.4	День физкультурника	1	август	педагог дополнительного образования
2.2.5	Мероприятия в рамках Всероссийского дня трезвости.	1	сентябрь	педагог дополнительного образования
2.2.6	Всемирный день туризма	1	сентябрь	педагог дополнительного образования

				образования
2.2.7	Всемирный день борьбы со СПИДом	1	декабрь	педагог дополнительного образования, специалисты по социальной работе
2.2.8	День детского здоровья	до 12	ежемесячно	педагог дополнительного образования

2.3. Индивидуальное сопровождение семьи (несовершеннолетнего, его родителей): психологическая, социально-педагогическая помощь и поддержка (выведение из асоциального образа жизни, позитивная социализация, противостояние негативным воздействиям и др.); социально-бытовые и оздоровительные мероприятия

2.3.1.	Цикл тематических встреч (коррекция алкогольной или наркотической зависимости) – <i>Приложение 15</i> : «Знакомство», «Алкогольная и наркотическая зависимость», «Отработка навыка говорить "НЕТ"», «Игра», «Алкоголь / наркотики: отношение, понимание, проблемы», «Дискриминация», «Заключение».	7	в течение года / по плану ИПР	психолог
2.3.2.	Занятия (коррекция зависимостей, позитивные установки, ценностные ориентиры)	6 тем	в течение года / по мере необходимости / по плану ИПР	психолог

Рекомендуемые виды, темы занятий и тренингов¹⁵:

1. Занятие, направленное на формирование навыков стабилизации своего психоэмоционального состояния;
2. Занятие на развитие навыков стабилизации своего психоэмоционального состояния;
3. Тематическое занятие на профилактику асоциального поведения «Твой выбор»;
4. Тематическое занятие на раскрытие своего внутреннего потенциала «Мои эмоции»;
5. Занятие-тренинг «Как расставить жизненные приоритеты»;
6. Тематическое занятие на развитие позитивного самовосприятия и уверенности «Поверь в себя».

¹⁵ Здесь и далее: на основе практических материалов, используемых в работе специалистом ОПСД (психолог).

2.3.3.	Проективные методики (рисунки, тесты и т. д.): «Бумажный человечек», «Работа с положительными аффирмациями», «Рисунок "Я"», «Проективный рисунок "Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем"», «Четыре двери».	до 5	в течение года / по плану ИПР	психолог
2.3.4.	Упражнения (снятие негативных состояний, освобождение от зависимостей, позитивные установки и т. д.)	до 13 / до 3 / до 11 / до 4 / до 3 / до 6 / до 2	в течение года / по мере необходимости / по плану ИПР	психолог
Рекомендуемые упражнения:				
<p>- На снижение напряжения, тревожности, гнева, уровня фрустрации, стресса, на развитие умений преодолевать проблемы и житейские ситуации и т. д.: «16 ассоциаций», «Зато...», «Дышите глубже», «Лимон», «Ластик», «Муха», «Сосулька», «Мороженое», «Передышка», «Апельсин», «Сдвинь камень», «Черепашка», «Морская звезда» и др.</p> <p>- На овладение приёмами психорегуляции эмоционального состояния, на социальную адаптацию: «Самопрезентация», «Включение позитивной эмоции», «Самый-самый» и др.</p> <p>- На релаксацию: «Путешествие в волшебный лес», «Тихое озеро», «Отдых на море», «Воздушный шарик», «Полёт высоко в небе», «Марионетка», «Необычная радуга», «Цветок», «Водопад», «Порхание бабочки», «Колобок отдыхает» и др.</p> <p>- На развитие самоанализа, самораскрытия, самопознания, самооценочной позиции и т. д.: «Кто я?», «Образ "Я"», «Внутренняя осанка», «Синонимы» и др.</p> <p>- На формирование / ранжирование / осознание, осмысление и т. д. ценностных установок и жизненных приоритетов: «Ромашка», «Жизнь с болезнью», «Жизненные цели» и др.</p> <p>- На укрепление самооценки, актуализации личностных ресурсов, стимулирование работы над собой, развитие умения рефлексировать собственные качества, на принятие себя и своей ценности для общества, на ускорение личностного роста: «Моё качество», «Мои недостатки», «Принятие себя», «Собери свой портрет», «Цветок», «Я хочу изменить в себе» и др.</p> <p>- На формирование полезных и правильных привычек: «10 упражнений для тренировки силы воли», «Здоровье как ценность» и др.</p>				
2.3.5.	Индивидуальное консультирование	до 14 тем	в течение года / по мере необходимости / по плану ИПР	психолог

Рекомендуемые темы консультаций:			
<p>«Влияние алкоголя на организм человека»;</p> <p>«Как влияет алкоголизм на психику»;</p> <p>«Как вести себя с алкоголиком в семье – выбираем стратегию поведения»;</p> <p>«Влияние алкоголизма родителей на развитие ребёнка»;</p> <p>«Семейные роли детей алкоголиков»;</p> <p>«Семейный сценарий: какая судьба ждёт детей зависимых родителей?»;</p> <p>«Как алкоголь влияет на женский организм?»;</p> <p>«Влияние алкоголизма на женскую психику»;</p> <p>«Последствия женского алкоголизма»;</p> <p>«Как бросить пить самостоятельно в домашних условиях»;</p> <p>«Менять надо настроение, а не эмоции или чувства»;</p> <p>«Десять позитивных эмоций»;</p> <p>«Хобби – влияние на личность»;</p> <p>«Человек – творец своей судьбы».</p>			
2.3.6.	<p>Проведение социально-бытовых и оздоровительных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - помощь в постановке на учёт к врачу-наркологу; - сопровождение при посещении медицинских учреждений (в т. ч. с выездом за пределы города) и т. д. 	по мере необходимости	специалисты по социальной работе
III ЭТАП: АНАЛИТИЧЕСКИЙ			
3.1.	Систематизация и обработка материалов, полученных в ходе реализации Программы	декабрь	методист
3.2.	Подведение итогов; оценка эффективности Программы	декабрь	заведующий отделением, методист

Список литературы¹⁶:

1. Указ Президента Российской Федерации от 18.10.2007 №1374 «О дополнительных мерах противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» с приложениями (в редакции от 07.12.2008).
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 №690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».
3. Проект Указа президента Российской Федерации «О стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» (документ размещён на портале проектов нормативных правовых актов; источник: INTERFAX.RU, 15.02.2020).
4. Основы законодательства об охране здоровья граждан от 22.07.1993 № 5487-1-ФЗ (редакция от 07.12.2011).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2009 №2128-р «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 г.».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.03.2013 №294-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Противодействие незаконному обороту наркотиков».
7. Закон Российской Федерации от 08.01.1998 №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (редакция от 25.12.2008; от 01.01.2016; от 26.07.2019).
8. Закон Российской Федерации от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (редакция от 13.06.2015).
9. Закон Российской Федерации от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (редакция от 30.12.2015).
10. Концепция государственной политики профилактики наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации (одобрена решением Государственного антинаркотического комитета от 03.12.2008 №3).
11. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.09.1999 №287 «О мерах по совершенствованию наркологической помощи населению Российской Федерации» (с изменениями от 21.07.2002).
12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14.07.2015 №443н «О порядке направления обучающегося в специализированную медицинскую организацию или её структурное подразделение, оказывающее наркологическую помощь, в случае выявления незаконного потребления обучающимся наркотических средств и

¹⁶ Основной перечень.

психотропных веществ в результате социально-психологического тестирования и (или) профилактического медицинского осмотра).

13. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации (статьи 5.35; 6.10; 6.23; 6.8; 6.16.1; 6.9; 6.13; 10.5; 10.5.1).

14. Уголовный кодекс Российской Федерации (статьи 150; 151; 228; 228.1; 228.2; 228.3; 228.4; 229.1; 230; 231; 232; 233).

15. Закон Краснодарского края от 25.10.2005 №937-КЗ «Об основных направлениях профилактики алкоголизма, наркомании и токсикомании на территории Краснодарского края» (с изменениями и дополнениями).

16. Закон Краснодарского края от 06.12.2005 №959-КЗ «О дополнительных мерах по защите здоровья и обеспечению физической, психической и нравственной безопасности детей».

17. Постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11.10.2013 №1156 «Об утверждении программы «Противодействие незаконному обороту наркотиков».

18. Постановление Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Краснодарского края от 24.10.2014 № 3/9 «Об утверждении порядка работы по раннему выявлению детского и семейного неблагополучия на территории Краснодарского края».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Консультирование на тему «Принципы ведения здорового образа жизни» (рекомендовано для работы с семьёй)

Подсознательно все хотят быть здоровыми и красивыми. Но красоту и здоровье способен сохранить только тот, кто осознанно, с умом, подходит к своему образу жизни. Пока мы молоды, наш организм способен противостоять множеству вредных внешних факторов. Пользуясь этим, многие люди легкомысленно относятся к своему здоровью, предпочитая держать сигарету в руках и злоупотреблять алкогольными напитками.

Но годы бегут быстро. Чем старше человек становится, тем больше ослабевают защитные силы его организма. Со временем, весь когда-то излишне выпитый алкоголь и сигареты вылезут боком – букетом заболеваний. Лишь ведение здорового образа жизни смолоду способно защитить от таких случаев.

1. Отказ от вредных привычек. Именно этот пункт должен быть первым. Попробуйте поменять свой взгляд. Подумайте, что вредная привычка не только зависимость, а ещё и яд, который берёт над вами верх. Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с вами рядом, или обыкновенных встречных на улице. По статистическим данным, курение убивает ежегодно около 5 миллионов людей! Это сумасшедшие цифры.

2. Правильное, сбалансированное, организованное питание. Вспомните фразу «Ты – то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. Обратите своё внимание на «Пирамиду питания», разработанную диетологами. Схема её очень простая – всё, что у основы, употребляйте как можно чаще, а то, что сходится к вершине, – реже или осторожно. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но её избыток также чреват плохими последствиями.

3. Активные занятия спортом. Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить своё время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия, которые нравятся и приносят массу положительных эмоций и удовольствия. Тогда посещения будут лишь в радость. Пренебрежение занятиями спортом ведёт к атрофии мышц, нарушению работы органов, снижению иммунитета.

4. Поддерживание нормального веса тела. Ничего сложного для тех, кто выполняет пункты 1, 2, 3. Много уже сказано о лишнем весе, о тяжёлых последствиях, которые он влечёт, о нарушении функций организма. Но ещё есть психологическая сторона – лишний вес раздражает человека, угнетает настроение, приводит к замкнутости, закомплексованности, ограниченности. Особенно печально, если ожирение взяло старт уже в детском возрасте.

5. *Режим.* Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организовывайте свой день, не забывая при этом выделять для сна положенных 8 часов. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность. Это всё влияет на качество дня, а также жизни в целом.

6. *Постоянное закаливание своего организма.* Научитесь справляться не только со своими привычками, но и рационально использовать внешние факторы (солнце, воздух, вода) для поддержания здоровья тела и души.

7. *Психологическое равновесие.* Суматоха, стрессы, разочарования – это всё подрывает наше психологическое здоровье. В результате мы плохо спим, питаемся, не занимаемся спортом. Из дня в день нам всё равно никуда не деться от проблем. Важно научиться беречь себя, своё здоровье. Вспомните, как часто любая неприятность позже кажется вам сущей мелочью? Поддерживайте себя мыслью, что вы сильный современный человек. А если нужно – обратитесь за помощью к родным людям. В любом случае с депрессией нужно бороться.

8. *Личная гигиена.* С детства мы приучены так: проснулся – умылся, почистил зубы; перед едой, после игры – вымыть руки; перед сном – выкупаться и почистить зубы. Этими простейшими правилами никогда нельзя пренебрегать. За целый день мы прикасаемся к массе предметов, которые могут кишеть микробами: деньги, поручни, кнопки лифта, дверные ручки, телефон. Грязными руками мы берём пищу, касаемся своего лица.

Полезные рекомендации:

- Внесите разнообразие в свой обыденный день. Найдите увлечение, которое подарит много положительных эмоций. Таким образом, вы насытите свой день трудом и сможете найти себя в новом деле.

- Определите для себя авторитет и старайтесь не отставать от него в движении вперёд.

- Постоянно мотивируйте себя в достижении цели, а также выработайте свою мотивацию к спорту.

- Больше общайтесь с людьми и думайте о прекрасном.

- Бросить курить, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим и держать себя в форме – это всё доступно и постижимо. В основы нашего здорового образа жизни стоило бы включить и пункт экологии. Но на сегодня мы не можем исправить экологическую ситуацию, но не усугублять её – вполне в наших силах. Улучшение экологической ситуации антропогенных экосистем, которые мы же и создали – это под силу каждому.

- Когда-то один человек сказал мне такую фразу: «Все наши проблемы – из-за головы». Поэтому не засоряйте её обидами, проблемами, неприятностями. Лучше выберите свой правильный путь – путь к здоровому образу жизни и эмоциональному равновесию.

**Консультирование на тему «О пользе занятия спортом»
(рекомендовано для работы с семьёй)**

Многие недооценивают значение физических нагрузок. Родители боятся отдавать детей в различные секции, так как, кто знает, какую там травму можно получить? Дети также не всегда проявляют желание и активность к занятиям спортом.

Тем не менее, спорт необходим, особенно растущему организму, хотя бы потому, что у детей всё ещё слабый иммунитет, а спорт усиливает кровоток, благодаря чему лейкоциты – наши клетки иммунитета, находящиеся в крови, быстрее поступают к органам. Благодаря этому усиливается иммунитет.

Некоторые упражнения – просто жизненно необходимы и обязательны. Например, подтягивание для мальчиков в будущем становится основой для формирования мужской фигуры и залогом нормально проходящего полового созревания. Также не стоит забывать и о том, что детский организм имеет неокрепшую нервную систему, что также является причиной, почему нужно заниматься спортом. Известно, ничто так не укрепляет нашу психику и нервы, как спортивные нагрузки!

Как же нужно заниматься детям, чтобы результаты были более ощутимыми?

- Обеспечивайте систематичность тренировок. Детские мышцы не могут качаться в той мере, как у взрослых, поэтому только систематические тренировки смогут обеспечить хорошую физическую форму.

- На тренировке детей должен контролировать профессиональный тренер, так как спорт у детей имеет очень много специфических черт, которые обычный родитель может и не знать. Единственное исключение – это когда родитель является профессиональным тренером.

- Не забывайте и о свежем воздухе – 75% времени, которое тратится на спорт, нужно расходовать на свежем воздухе. Специально для этих целей оборудованы детские площадки с большим количеством различных снарядов, позволяющих детям развиваться физически и психически.

- Не забывайте и о гигиене, чтобы бактерии, которые развиваются в поте, не мешали жить ребёнку, а пот не вызывал раздражений.

Это не только теоретические правила, но и практические. Если вы будете их соблюдать, то тренировка детей будет значительно легче, а о безопасности даже говорить не стоит. Все эти советы направлены на комфорт детей и то, чтобы никаких травм или последствий не было. Лучше все-таки отдать ребёнка в какую-либо секцию, ведь там обучает профессионал.

Многие подростки даже не понимают, что фундамент их здоровья и душевного благополучия закладывается именно в их возрасте. Поэтому занятия спортом полезны не просто сами по себе, но и формируют здоровье

человека в более зрелые периоды жизни, да ещё и помимо всего, обеспечивает комфортную старость.

Какие же преимущества оказывает спорт на подростков. Если молодой человек будет заниматься спортом, то он будет значительно быстрее развиваться, чем его сверстники. Достаточно часто можно в школах встретить учеников 15-16 лет. Одни из них выглядят ещё совсем как дети, а другим можно запросто дать 17-18 лет. Если же посмотреть на них в перспективе, то уже в 18 такие юноши выглядели на 25. Следовательно, это лучше сказывается не только на развитие человека как факт, но и на его положение в социуме. Более взрослых людей воспринимают значительно серьезнее, чем их не повзрослевших одногодок.

Благодаря тому, что во время занятий спортом человек активно получает кислород во все его органы, то можно с уверенностью заявлять, что спорт помогает человеку легче ориентироваться в пространстве.

Также отдельной темой достойно половое созревание подростка, которое стимулируется спортом. Именно в подростковом возрасте закладывается гормональный фон, который целиком и полностью зависит от спорта. Особенно это касается мальчиков и юношей, так как спорт влияет напрямую на уровень тестостерона – мужского гормона, который во время полового созревания формирует мужскую внешность, а после – мужские качества. И от того, насколько хорошо этот гормон работает в подростковом возрасте, зависит вся дальнейшая жизнь парня, а потом уже, мужчины.

Как ни странно, но и в женском организме тестостерон также нужен. Ведь он является профилактикой страха, к которому так подвержены женщины. Именно тестостерон помогает взрослому человеку думать больше головой, чем эмоциями. И пусть в женском организме тестостерона меньше, это ещё не означает, что он там не нужен.

Девочкам спорт позволит построить фигуру по женскому типу, сделать движения более плавными и женственными. Но при этом девушкам, а подросткам – тем более, не стоит переусердствовать с физическими нагрузками, чтобы не допустить превращения женственности в мужественность, которая девушкам не к лицу.

Также нужно учитывать обоим полам тот факт, что сердце развивается медленнее всего. Поэтому у подростков нередко может быть детский уровень развития сердечнососудистой системы, что очень плохо. А спорт позволяет ускорить тренировку сердечной мышцы. При этом надо учитывать особенности сердца у подростков – не стоит давать им слишком больших нагрузок. Тем не менее, лёгкие кардионагрузки даже показаны, так как понижают пульс, который в подростковом возрасте достаточно часто повышенный.

Консультирование на тему «Профилактика вредных привычек» (рекомендовано для работы с несовершеннолетними)

Что происходит при курении *табака*? Табак – однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый – никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; сужает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого отравления, а подвергается отравлению хроническому. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Учёные установили, что извлечённый из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Вывод: дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Следующая опасная привычка – это *алкоголь*. Алкоголь – вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и др.). Само название «алкоголь» происходит от арабского, что означает «одурманивающий».

Алкоголь создаёт иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его всё больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным министерства здравоохранения:

- пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
- курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
- курение притупляет вкусовые ощущения;
- причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: алкоголь опасен для вашего здоровья.

Наркотики относятся к вредным привычкам. Наркотики – вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек, когда начинает употреблять их, становится как заколдованный (одурманенный), сам себе не хозяин. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, всё неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он всё время только и думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных

болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться. Вывод: наркотики – гибель для человечества.

Токсикомания также относится к вредной привычке. Токсикомания – болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, всё время ждёт каких-то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьёзные последствия токсикомании для состояния внутренних органов: развиваются различные заболевания лёгких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки, почки выходят из строя. При передозировке возможны летальные исходы. Вывод: токсикомания – яд для здоровья человека.

«9 заповедей здоровья»:

- чёткий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.

Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и не хотят от них избавляться. Если вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то запомните – начать легко, бросить – не тут-то было!

**Консультирование на тему
«О вреде табачной и алкогольной продукции»
(рекомендовано для работы с родителями)**

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания и, тем более опасная, что многие не принимают вред этого пагубного пристрастия всерьёз. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг., или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8мг. никотина, из которых 3-4мг. попадает в кровь). Курильщик не погибает только потому, что доза вводится постепенно, не в один приём. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160кг. табака, поглощая в среднем 800г. никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребёнка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребёнку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребёнка нарушается функция лёгких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Российскими и зарубежными учёными установлено, что алергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребёнок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечнососудистой системах (в 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке), вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость в школе. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

К вредным привычкам, кроме курения, относиться ещё более пагубная – потребление алкоголя. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40%, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98%.

Пьянство «зажигает зелёный свет» злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они ещё и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в т. ч. и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге. Одновременно ослабевает деятельность молочных желёз, а в дальнейшем она может и вовсе прекратиться. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается ослабление потенции. У женщин алкоголь нарушает выработку половых гормонов и созревания яйцеклетки, менструальный цикл.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно весёлое настроение и развязность пьянеющего человека.

Подводя итог вышесказанному, необходимо подчеркнуть, что спиртные напитки и табачные изделия можно без колебаний назвать мощными средствами самоубийства, тем более пагубными, что их действие умножается.

Консультирование на тему «Всё о здоровом образе жизни» (рекомендовано для работы с семьёй)

При встречах и расставаниях с близкими и дорогими людьми желаем им доброго здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых правил здорового образа жизни. Некоторые, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты (основные):

- правильный режим труда и отдыха;
- искоренение вредных привычек;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- личная гигиена;
- закаливание.

Режим труда и отдыха. Необходимо научиться правильно чередовать труд и отдых. Например, ребёнку после занятий в школе и обеда необходимо потратить 1,5 и 2 часа на отдых. Отдых вовсе не означает, что надо лечь в кровати и лежать. После учёбы надо дать отдых глазам, так как во время чтения, письма и т. д. они устают; после длительного нахождения в помещении и работы за компьютером часть времени отдыха хорошо проводить на свежем воздухе. Самые большие нагрузки, связанные с интеллектуальным трудом, рекомендуется завершить до 18.00, так как после этого времени организму тяжелее будет сосредоточиться.

Вредные привычки. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, потребление ПАВ и наркотиков. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье будущих детей. Очень многие люди начинают своё оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьёзные болезни сердца, сосудов, лёгких. Курение не только подтачивает здоровье, но и в самом прямом смысле забирает силы.

Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты сила мышц снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала.

Кроме того, курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Действие никотина особенно опасно в определённые периоды жизни – в детстве и юности, а также в старческом возрасте.

Режим питания. Следующей составляющей здорового образа жизни является правильный режим питания, который обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережёвывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Тщательное пережёвывание, измельчение пищи помогает нашему организму лучше её усвоить и принести больше пользы.

Двигательная активность. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и спортом помогают укрепить здоровье, формируют хорошую фигуру и являются профилактикой различных заболеваний.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Например, японские учёные считают, что подросток должен в день делать минимум 10-15 тысяч шагов.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Регулярные занятия спортом в полной мере развивают все эти качества.

Закаливание. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней, в первую очередь, необходимо тренировать и совершенствовать выносливость. В сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, это обеспечивает растущему организму надёжный щит против многих болезней.

Есть много способов закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времён известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы её достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Ещё одним действенным закаливающим средством может быть контрастный душ, т. е. обливание попеременно то горячей, то холодной водой. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Личная гигиена. Соблюдение правил личной гигиены не составляет особого труда, но их знание и выполнение помогает человеку сохранить

здоровье. Личная гигиена и здоровье неразрывно связаны между собой. Для того, чтобы обезопасить себя от инфекций, необходимо:

- чистить зубы утром и вечером, поскольку в полости рта обычно находится значительное количество микробов;
- тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой;
- регулярно принимать душ (1-2 раза в сутки – утром и вечером) и ванну (не реже 1 раза в неделю);
- носить чистую одежду.

Хорошее настроение. Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спориться, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают лёгкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди. Но всё меняется, если настроение у человека плохое. Словно чёрная туча окружает его. Он ещё ничего не сказал, но уже можно ожидать неприятностей.

Мы сами можем создавать себе хорошее настроение.

Здоровье человека – главная ценность в жизни, его не купить, а будучи больным человеком, невозможно воплотить в жизнь свои мечты, отдавать силы на преодоление жизненных задач и реализоваться в современном мире. Начните своё оздоровление прямо сейчас, не откладывая на завтра!

**Консультирование на тему «Влияние вредных привычек на организм человека»
(рекомендовано для работы с семьёй)**

В современном мире практически невозможно найти человека, у которого не было бы каких-либо вредных привычек. К бесполезным пристрастиям относят те, которые пагубно влияют на здоровье человека. Это стандартный набор: табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя, токсикомания, наркомания, переедание, сквернословие, игромания... На самом деле вредных привычек, негативно действующих на человеческий организм, гораздо больше, просто люди не задумываются об этом, хотя следовало бы.

Ненормированная лексика и кофемания. Многие люди считают, что употребление в разговоре матерных слов – это вовсе не вредные привычки, они нужны всего лишь для связки слов. Это своего рода элемент русского языка, которым пользуется всё больше людей. Очень часто с экранов телевизоров можно услышать «пиканье», словами мата в эфире никого не удивишь. Использование матерного лексикона человек показывает своё неуважение к присутствующим, это недопустимо в культурном обществе, и особенно там, где присутствуют дети, ведь они, как губка, впитывают всю информацию и повторяют поведение взрослых.

Чрезмерное употребление кофе и крепкого чая – тоже вредные привычки человека, хотя напитки эти всеми любимы и очень вкусны. Употребление их в больших количествах ведёт к обострению гипертонических болезней, к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, к поражению сетчатки глаз. Важно понимать, что все эти болезни могут возникнуть только лишь тогда, когда употребляется кофе слишком часто, особенно вперемешку с сигаретным дымом и алкоголем.

Диеты. Всем хочется быть стройными, это касается в основном женщин, но в наше время и мужчины не прочь похудеть. Только большинство людей поступает неправильно, многие надеются на себя и крайне редко обращаются за советом к диетологу. В основном, желающие скинуть килограммы находят в интернете подходящую диету и начинают интенсивно недоедать. И вовсе не задумываются о том, подходит ли им такой рацион. Если употреблять в пищу одно и то же на протяжении долгого времени, организм перестанет получать полезные элементы, и это будет чревато негативными последствиями. Получается, что и строгие диеты – в какой-то степени вредные привычки, подрывающие здоровье.

Когда человек ест что хочет, его организм привыкает к такому ритму. Поэтому если его резко ограничить в еде, ему будет очень трудно перестроиться, на это необходимо долгое время. Из-за скачков качества и количества приёма пищи возникают проблемы с суставами, с сердцем, с

иммунной системой. Иногда желание сильно похудеть может привести к анорексии, и тогда без вмешательства врачей уже не обойтись.

Недостаток сна. Человеку жизненно необходим качественный сон, он должен хорошо выспаться и отдыхать. Ведь от этого зависит физическое состояние, настроение на весь день и внешний вид – немаловажная составляющая, особенно для женщин. Недосып пополняет список вредных пристрастий человека.

Симптомы недосыпа:

- тёмные круги и мешки под глазами;
- отёчность лица;
- необоснованная раздражительность;
- рассеянность;
- невозможность сосредоточиться;
- скачки кровяного давления;
- учащённое сердцебиение;
- отсутствие аппетита.

Только отказ от вредных привычек поможет избежать многих неприятных последствий. К чему ещё ведет хроническое недосыпание? Человек не может адекватно реагировать на происходящее вокруг, у него становится ослабленной защитная функция организма. Все эти факторы ведут к низкой производительности на работе, а также могут привести к получению всевозможных травм на производстве. Не высыпавшихся людей ждут гастрит, язва желудка, гипертония и ожирение.

Болезненные пристрастия. Некоторые вредные пристрастия подразделяются на, так называемые, болезненные. Это такие вредные привычки, от которых человеку трудно избавиться самому без вмешательств медицины. К ним относятся: курение, алкоголизм, токсикомания и наркомания. На сегодняшний день этот список можно дополнить игроманией, увлечением компьютерными играми, интернет-зависимостью и некоторыми другими пагубными увлечениями человека, которые вполне сопоставимы с химической зависимостью. Подростки, юноши и девушки больше всего подвержены воздействию пагубных привычек. Они быстрее привыкают к различным ядам, которые наносят несформировавшемуся организму огромный вред.

Алкоголь, токсикомания, наркомания. Самыми страшными пороками людей, которые относятся к психическому нездоровью человека, считаются такие вредные привычки: алкоголь, токсикомания и наркомания. Они оказывают разрушающее действие, как на интеллект человека, так и на его физическое состояние. Данный контингент людей отравляет жизнь своим семьям, близким, детям. Очень часто многие, под воздействием алкоголя, наркотиков, в невменяемом состоянии совершают целый ряд преступлений, за которые впоследствии нужно будет нести соответствующее наказание.

Вредные вещества, попадая в организм человека, в первую очередь воздействуют на мозг, разрушая постепенно его клетки, которые впоследствии восстановить практически невозможно. Мужское население

гораздо чаще подвержено этим воздействиям, особенно это опасно в молодом возрасте. А ведь это будущие отцы, без вредных привычек которые уже и не смогут нормально существовать. Алкоголики, токсикоманы и наркоманы со стажем теряют остатки своего интеллекта в очень короткие сроки. Они в скором времени не могут осуществить даже простейшую умственную работу. Их мозг работает только на то, как достать очередную дозу, и не суть важно, каким способом. Такие люди теряют чувство собственного достоинства и чувство стыда.

Табакокурение. Курение табака тоже относится к пагубным зависимостям, но оно не вызывает столь выраженной социальной деградации человека. Когда у человека нет сигареты, он становится агрессивным и раздражительным. Табакокурение подрывает здоровье достаточно сильно, кроме того, табачный дым вреден для окружающих людей и среды. Курение провоцирует различные болезни сердца и лёгких, дыхательных путей, способствует развитию онкологических заболеваний. Каждый курильщик уверен, что никакие болезни, связанные с этой вредной привычкой его не коснутся, он живёт сегодняшним днём и не думает о том, что болезнь его непременно настигнет. Чаще всего это происходит не сразу, а лет через десять.

Игромания, интернет-зависимость, компьютерная зависимость. Подобная зависимость обозначает множество проблем поведения людей и контроля над влечениями. В процессе исследования были выделены основные типы:

- пристрастие к многочисленным виртуальным знакомствам и друзьям;
- игра онлайн в азартные игры;
- многочисленные покупки в интернет-магазинах;
- участие во всякого рода аукционах;
- бесконечное хождение по Сети в поисках информации;
- компьютерные игры.

Многие скептики могут с ехидством спросить: «И где же тут вред здоровью? Чем может навредить организму человеку тяга к телевизору или компьютеру?» Ответ достаточно простой: влияние вредных привычек на человека налицо. Лежачий или сидячий образ жизни, малоподвижность, сбой режима, отсутствие прогулок на свежем воздухе, общения с настоящими живыми людьми. Всё это ведёт к серьёзному сбою в психическом здоровье человека, а это – самая страшная болезнь современности. Игромания считается зависимостью подростков, но это далеко не так. Взрослое население подвержено пагубным пристрастиям в равной мере. Человек полностью погружается в виртуальную реальность, теряет способность трезво координировать свои действия и поступки. Кроме того, игромания – это пристрастие не только к компьютерным играм, но и к любым азартным: казино, игровым автоматам и даже картам. Главные симптомы игромании заключаются в следующем:

- постоянное желание играть;
- невозможность отвлечься от игры;

- пропадает желание есть и спать;
- замкнутость, сужение круга общения;
- изменение поведение человека.

Игромания может проявлять себя как депрессия, маниакальное состояние и даже шизофрения, потому как симптомы этих недугов в чём-то схожи. Человек сначала чувствует некий подъём сил, а потом всё меняется: возникает сильная депрессия и упаднические настроения. Болезнь под названием игромания излечима, хотя на это могут уйти годы. Профилактика этих и других зависимостей, отказ от вредных привычек должны пропагандироваться с самого детства. Так как на сегодняшний день официального диагноза «зависимость от компьютера» не существует, критерии лечения данного недуга пока точно не определены.

Эффективные меры противодействия вредным привычкам. Всем известно выражение, что лучше не допустить болезнь, чем потом стараться её вылечить. Самый простой способ воспитать людей, не зависящих от пагубных привычек, – это профилактические меры воздействия. Такие меры необходимо принимать с самого раннего детства, с рождения человека. Доказано, что в семье алкоголика возникает риск того, что и его дети начнут прикладываться к спиртному. Поэтому в этом случае поможет личный пример демонстрации здорового образа жизни, а не простой показ видео, разговор или беседа.

В целях профилактики, с ребёнком необходимо постоянно разговаривать на разные темы, включая и вопросы пагубных пристрастий, обсуждать с ним и влияние вредных привычек на психологическое и физическое здоровье человека. Профилактика включает в себя и такое понятие, как занятость личности, её востребованность. Известно, что возникновение всех вредных привычек связано с появлением депрессии, психической дисгармонии. Каждый должен вести активный образ жизни, физически трудиться, пополнять свои знания, всячески развиваться, стремиться к лучшему, тогда у него будет чувство полноты жизни, появится интерес к себе и другим людям. И будет полноценная жизнь, где вредным привычкам не место.

Очень важно для человека поставить перед собой основные задачи, найти себе отдушину в виде полезного хобби. Накопившиеся эмоции пусть выходят через творчество или общение с интересными личностями. На своих проблемах не нужно заикливаться, ведь у кого-то их гораздо больше, чем у вас. Возможно, стоит протянуть ему руку помощи, и тогда собственные неурядицы покажутся пустяками. Откажитесь от вредных привычек, и жизнь станет лучше!

**Консультирование на тему «Алкоголь и подросток»
(рекомендовано для работы с несовершеннолетними)**

Подростки – одна из тех групп населения, которые более всего страдают от воздействия алкоголя. Специалисты, которые говорят о том, что спиртное необычайно вредно для женщин, также отмечают, что организм подростка ещё более уязвим. Это обусловлено тем, что тело и организм подростка ещё не до конца сформированы, в них протекают различные процессы роста и развития, на которые спиртное воздействует негативно.

Существует множество различных причин, побуждающих подростков знакомиться с напитками для взрослых. В каждом отдельном случае необходимо отдельно разбираться с тем, что стало причиной того, что подросток начал употреблять алкоголь. Однако нужно помнить, что тот вред, который пиво или вино может причинить организму подростка, может оказаться неисправимым и в будущем повлияет на судьбу юноши или девушки.

В том случае, если у родителей и ребёнка доверительные отношения, беседа о вреде алкогольных напитков для подросткового организма, будет не лишней. Родители должны выбрать именно ту форму беседы, которая будет наиболее подходящей для детского возраста. Кроме того, родителям желательно использовать аргументы, которые окажутся весомыми для их чада. Естественно, такой разговор требует не просто хорошо налаженных отношений между родителями и ребёнком, но также знания психологических особенностей сына или дочери.

Родителям, которые приняли решение побеседовать с собственным сыном или дочерью, необходимо знать следующие факты, которые, возможно, смогут сыграть существенную роль во время беседы:

- этанол воздействует на мозг подростка, нарушая химические процессы, которые в нём протекают;
- алкоголь вызывает задержку развития;
- спиртное угнетающе воздействует на способности ребёнка к различным дисциплинам, видам искусства и т. д.;
- спиртное тормозящим образом воздействует на формирование логического мышления;
- алкоголь заставляет школьника деградировать эмоционально и интеллектуально.

Отдельно необходимо упомянуть о том пагубном влиянии, которое оказывает алкоголь на печень подростка. Дело в том, что печень школьников под влиянием спирта разрушается быстрее, чем печень взрослого человека. Это связано с тем, что у печени подростка выше сосудистая проницаемость. Кроме того, печень ребёнка ещё не способна вырабатывать нужное для нейтрализации алкоголя количество ферментов.

От употребления алкоголя также страдают следующие органы и системы растущего организма:

- сердце и сосуды;
- желудок и кишечник;
- мочевыделительная система;
- половая система;
- нервная система.

Стоит отметить также то, что пиво, имеющее сильный мочегонный эффект, часто становится причиной того, что из организма подростка вымываются многие ценные минеральные вещества и витамины. В результате подросток начинает страдать не только от непосредственно нанесенного алкоголем вреда, но также и от дефицита необходимых веществ.

О том, насколько вреден алкоголь для детей, можно услышать из различных источников: социальные службы, детские врачи и организации здравоохранения проводят пропаганду против подросткового пьянства. Стоит отметить, что, как правило, подросток начинает задумываться о том, что алкоголь вреден только после того, как у него диагностируют тот или иной недуг. Именно в такой ситуации беседа о губительных последствиях пьянства для растущего организма может иметь пользу. Подросток склонен будет прислушаться к голосу разума и внять советам и увещаниям родителей, педагогов и врачей.

Консультирование на тему «Женский алкоголизм» (рекомендовано для работы с родителями)

Причины женского алкоголизма. Главной причиной однозначно является нереализованность женского начала, хотя проявляться это может по-разному. Одна из схем формирования алкогольной зависимости у женщин стара как мир. Женщина посвящает себя воспитанию детей, часто жертвуя при этом своими карьерными интересами. И когда супруги подходят к сорокалетнему рубежу, происходят вполне закономерные, хотя и довольно грустные изменения в отношениях. Мужу жена перестаёт быть интересной. И, повинувшись чисто мужским инстинктам, он отправляется на поиски более интересной и часто более молодой партнёрши. Брак распадается. Но к этому моменту подрастают дети и начинают жить собственной жизнью. Женщина остаётся одна – ничем не занятая и никем не востребованная. Угнетающие мысли возникают каждый день и почти никогда не исчезают. Хотя психотерапевт подсказал бы, что подавляющее большинство мужчин в возрасте 40 лет так и не находят того, ради чего они уходят из семьи. А вернуться домой мешает гордость. Тут нужна помощь бывшей жены, чтобы семейная жизнь наладилась вновь. Тоска и безысходность изматывают душевно и физически, поэтому очень хочется отвлечься. И женщина сама (редко в компании подруги) выпивает немного спиртного: настроение резко улучшается. Это запоминается, и опыт хочется повторить. А дальше – больше, причём – одна, дома на кухне, вдали от посторонних глаз.

Другая «дорожка» стала протаптываться не так давно. В «группу риска» стали попадать жёны тех, кого ещё недавно было принято называть «новыми русскими». Есть всё – муж, дети, дом – полная чаша. Но муж занят практически только работой, дети в школе или в садике. А хозяйке дома абсолютно некому «подарить» себя, как и некому позаботиться о ней, проследить за тем, что она делает, оставаясь дома одна. А ведь в этом случае, в отличие от предыдущего варианта, существует недостаток, который позволяет пить не дешёвое пиво, оставляющее дурной запах, а дорогие напитки и даже наркотики, также поначалу дарящие душевный комфорт.

Как ни странно, к бутылке нередко приходят и весьма уверенные в себе по молодости и успешные в бизнесе дамы, если профессиональная деятельность отвлекла их от создания семьи. Хотя у некоторых из них есть дети, но в силу того, что растить их некогда, отношения с потомками, когда они подрастают, не складываются. В итоге получается, что всё было: отличная работа, интересные мужчины, машина, квартира и прочие блага. Но бизнес однажды прогорает или перестаёт занимать все мысли, в пустом и роскошном доме никто не ждёт, замуж после 35 лет сложно и ещё сложнее родить первого ребёнка. Что остаётся?

Кроме перечисленных причин есть и другие. Например, к алкоголю женщину может подтолкнуть депрессия. Всё есть: семья, работа, а душевного

комфорта нет. Дурные мысли мешают заснуть, так и гложут. Чтобы заглушить их, нужно выпить. Нет, не снотворного, а немного спиртного. И пошло-поехало. Кстати, очень часто такой сюжет развивается на фоне климакса, который у некоторых женщин сопровождается и физическим, и моральным дискомфортом. И, пожалуй, самое страшное – это тот механизм развития алкоголизма, который мы сейчас наблюдаем на фоне активной рекламы пива. Страшно, что пиво открыто, пропагандируется, легко доступно и дёшево. Его могут позволить себе даже школьники и студенты. Молодые люди 14-18 лет (в том числе и девушки) походя – на переменах, в течение дня выпивают несколько бутылок пива, совершенно не думая о последствиях. А ведь бутылка пива, даже слабоалкогольного (содержащего порядка 5% алкоголя), отражается на организме так же, как 60мл. водки. Не говоря уж о популярной сейчас марке «Балтика № 9», которая эквивалентна 100мл. водки.

Ничуть не лучше и газированные коктейли, в которых нет фактически ничего из тех компонентов, которые указаны на банках: ни рома, ни настоящего джина, ни натуральных соков. Это просто подслащённый разбавленный алкоголь неизвестного происхождения. Чаще всего эти напитки не особенно мешают соображать, позволяют вполне сносно управлять своим телом, поэтому и не вызывают к себе серьёзного отношения. Просто меняют настроение к лучшему. Хотя уже через год-полтора после регулярного употребления этих слабеньких и сладеньких «транквилизаторов» выясняется, что без спиртного жить невозможно.

Влияние алкоголя на женский организм. Алкоголизм и его последствия очень изменяют женщину, как внешне так и внутренне.

Изменения во внешности. Женщина, постоянно употребляющая алкоголь, выглядит не самым лучшим образом: красное лицо, багровые или синюшные пятна, нездоровый блеск в глазах, сальные спутанные волосы. Она привлекает к себе внимание, громко говорит, нервно машет руками, кричит. Если ей не уделяют внимания или игнорируют, это воспринимается как оскорбление, неуважение к её персоне. Известно ещё одно побочное действие алкоголя на организм, возникающее при длительном его употреблении, – исчезновение подкожной жировой клетчатки. В результате этого открытые части тела: плечи, руки, ноги – становятся излишне мускулистыми, теряют плавность очертаний, которая так свойственна красивой женщине. Внешний вид пьющей женщины изменяется очень быстро и чаще уже безвозвратно. Запущенный алкоголем, процесс одряхления организма не щадит ничего, лицо и тело увядают, рано седеют и выпадают волосы, крошатся и темнеют зубы. Разве может так выглядеть женщина?!

Болезни внутренних органов. Спиртное вызывает поражения всех органов и систем женского организма: сердечнососудистой, эндокринной, имеют место нарушения в работе почек, печени, желудочно-кишечного тракта и т. д. Начинает плохо функционировать щитовидная железа: в ней нарушается синтез гормонов, что приводит к чрезмерной худобе или

полноте, возникают проблемы в работе сердца (аритмии). Токсичные вещества, содержащиеся в алкоголе, наносят большой вред надпочечникам женщины, при этом происходит разрушение ткани железы и, как следствие, сбой в её работе – выработка гормонов заметно снижается.

Также имеют место воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей. Вы, наверное, замечали, как во время тяжёлого алкогольного опьянения, находясь в бессознательном состоянии, пьяницы часто лежат на земле, холодном полу, бетонных плитах в грязной, мокрой одежде. Это зачастую и является причиной различных воспалительных процессов и осложнений, таких как уретрит – воспаление уретры, цистит – воспаление мочевого пузыря, пиелонефрит – воспаление чашечно-лоханочного аппарата почек. Проблема ещё и в том, что в ряде случаев возбудителей болезни бывает несколько, из-за этого лечить воспаление становится ещё труднее. Если лечение не завершено (по вине пациентки), болезнь переходит в хроническую форму, развиваются осложнения. Такие случаи возникают из-за того, что пьющие женщины не могут на время лечения отказаться от спиртного, а это, в свою очередь, вызывает неэффективность применяемых лекарств.

Болезни половой системы. Под действием алкоголя поведение выпивающей женщины становится развязным, частые беспорядочные половые связи с малознакомыми людьми считаются нормой, а о гигиене полового акта многие из них даже не знают. Итог известен – женщина заражается разными венерическими заболеваниями и инфекциями. Также в процессе постоянного употребления спиртного у женщин снижается либидо, развивается фригидность. По данным медицинских исследований известно, что нормальная работа половых желёз сохранена только у 10% женщин, злоупотребляющих спиртным. На фоне частого употребления спиртного ткани яичников женщины постепенно перерождаются в жировую ткань, тем самым происходит потеря ими детородной функции. В яйцеклетках происходят мутации, а это, в свою очередь, ведёт к преждевременным выкидышам, рождению больных неполноценных детей или мертворождению. Также в результате ослабления функций яичников резко меняется гормональный фон женщины.

Если всё же оказывается, что пьющая женщина относительно здорова, тогда она часто беременеет в состоянии алкогольного опьянения. Но этот ребёнок не нужен никому – ни матери, ни отцу. Многие женщины-алкоголички в первое время даже не замечают, что находятся в положении, и продолжают пить спиртное. Другие же идут на аборт, чтобы избавиться от нежелательного ребёнка. Желание сделать всё быстро: без анализов и нахождения в стационаре, толкает женщин на криминальные аборты у знакомых или, если таковых нет, женщина сама провоцирует выкидыш. Результаты этих действий бывают самыми разными. Многие умирают от осложнений: кровотечения, гнойного воспаления, но бывает, что женщине везёт, и всё снова начинается по кругу: пьянство-беременность-аборт. В случае внематочной беременности, дело обстоит ещё хуже, на сроке 12-13

недель происходит разрыв маточной трубы, и её содержимое попадает в брюшную полость, что сопровождается сильными кровотечениями, и без надлежащего врачебного контроля это может привести к смерти.

Поражение нервной системы. Под влиянием спиртного меняется психический склад личности. Неустойчивость в настроении у женщин-алкоголичек довольно ярко выражена. Из угрюмой задумчивой замкнутой женщины она вдруг превращается в истеричную, неадекватную женщину: плачет, кричит на всех, ругает, проклинает, бьёт посуду. Эти изменения в характере остаются и после похмелья: чувство подавленности, ожидание чего-то плохого, ощущение безысходности. Нередко под влиянием хандры начинают появляться мысли о самоубийстве, которые часто переходят реальные попытки покончить с собой.

Алкогольные психозы у женщин развиваются раньше по времени с момента заболевания алкоголизмом и протекают значительно тяжелее, чем у мужчин. Моральное опустошение, характерное для женщин с тяжёлыми формами алкогольной зависимости, тоже является следствием поражения нервной системы. Врачам достаточно часто приходится встречать многодетных матерей, проходящих длительное лечение в клинике, которые не проявляют никакого беспокойства о своих детях, как будто их не существует вообще.

Известно ещё одно воздействие спиртного на нервную систему женщины – это снижение реакции на происходящее вокруг, притупление инстинктов самосохранения. Пьющие женщины частые гости травматологических отделений больниц и травмпунктов. Они, находясь в алкогольном опьянении, часто падают, выпадают из окон или балконов и т. п. Из наблюдений специалистов известно, что женщины под действием алкоголя становятся агрессивными, неуправляемыми, жестокими, совершают противозаконные действия, и порой даже убийства. Нередко по вине пьяной женщины происходят аварии на дорогах. Потому что часто, нарушая правила дорожного движения, женщина-алкоголичка даже не задумывается о возможной опасности, она ничего не видит и не слышит вокруг. И бывает что, такой поход через дорогу становится последним в её жизни.

Последствия женского алкоголизма. Женская распущенность, так характерная при алкоголизме, часто становится причиной распада семьи. Именно женщины по своей природе лучше приспосабливаются к двойной жизни. И очень часто мимолетная интрижка, заведённая по пьянке, переходит в пагубное пристрастие, которое длится и скрывается годами, медленно разрушая семью. Выпивающая женщина может даже на начальной стадии опьянения кокетничать и заигрывать с любым мужчиной, признаваться ему в неземной любви и страсти, предлагать близость.

Женщины, больные алкоголизмом, постепенно утрачивают доверие близких людей, коллег, отношение к ним меняется далеко не в лучшую сторону. Они часто теряют работу по разным причинам, поведение и образ жизни становится разгульным, заработки – случайными и, как следствие, женщины теряют семью.

Лечение женского алкоголизма. Разумеется, алкоголизм, как и любое другое заболевание, необходимо лечить: лечить долго, серьёзно и обязательно с помощью специалистов-наркологов. Один из мифов гласит, что женский алкоголизм поддаётся излечению намного труднее, чем мужской. Это так и не так одновременно. Да, женщины быстрее попадают в зависимость от алкоголя. У женщин существуют некоторые физиологические предпосылки к более тяжёлому течению алкоголизма:

- меньший, чем у мужчин, процент воды в организме, приводящий к более высокой концентрации алкоголя в крови;

- при прочих равных условиях, более высокая всасываемость алкоголя из желудка в предменструальном периоде, ведущая к более выраженному опьянению;

- сниженная активность некоторых ферментов, участвующих в утилизации алкоголя;

- относительная мягкость абстинентного синдрома, что позволяет долгое время не обращаться за помощью к наркологам.

Часто, хотя далеко не всегда, женский организм быстрее разрушается под воздействием больших доз спиртного. Однако в целом механизм развития недуга одинаков для обоих полов, как и одинаков механизм излечения.

Хочется отметить, что те женщины, которые все же, так или иначе, обратились за помощью, могут не только избавиться от алкогольной зависимости, но и начать получать удовольствие от жизни. Многие из них специалисты после основательного лечения учат дозированному употреблению спиртного, чтобы была возможность участвовать в каких-то торжествах, а не отсиживаться стыдливо в углу, бормоча себе под нос: «Извините, мне нельзя пить». Всё возможно, но при желании решить проблему. Поэтому женщинам стоит прислушаться к трём важным советам:

1. Учитесь обсуждать свои душевные переживания со специалистами, а не с приятельницами, которые зачастую в душе могут радоваться тому, что проблемы не только у них одних.

2. Тем, у кого в роду есть (или были) пьющие родственники, особенно мужского пола, следует быть крайне осмотрительными в отношениях с алкоголем и на любом этапе стараться контролировать себя.

3. Старайтесь так или иначе организовать свою личную жизнь, даже если поначалу карьера гораздо важнее, чем грязные носки мужа, пелёнки и кастрюльки.

**Консультирование на тему «Причины, признаки, последствия
женского алкоголизма»
(рекомендовано для работы с родителями)**

Женский алкоголизм – явление, получающее всё большее распространение в наши дни. Особенности женской психики и строение организма являются следствием того, что женщины гораздо легче попадают в болезненную зависимость от алкоголя, однако скрывается чаще мужского, отличается более поздним началом заболевания, более быстрым прогрессированием и ярче выражена психологическая подоплека болезни.

Из причин возникновения болезненной тяги к алкоголю выделяют:

- депрессии, стрессы, невротические состояния, общая эмоциональная неустойчивость;
- одиночество, неустроенность в личной жизни, чувство «ненужности», потеря близких, отсутствие моральной поддержки;
- чувство неудовлетворённости собственной жизнью, нереализованные амбиции;
- генетическая предрасположенность, плохая наследственность, влияние близких.

Признаки женского алкоголизма в обобщённом виде можно представить следующим образом:

- полная потеря дозового контроля (приём алкоголя перестаёт контролироваться, любая встреча «с зелёным змием» заканчивается глубоким сильным опьянением);
- сформированный абстинентный синдром (тяга к алкоголю начинает проявляться уже на физиологическом уровне, возникают соматовегетативные и психотические нарушения);
- моральное опустошение, безразличие, потеря способности ощущать радости жизни без дозы алкоголя и как следствие – уходы в запой;
- грубость, агрессивность, лживость, появление преждевременных признаков старения, изменения в организме на физиологическом уровне;
- возникновение алкогольных психозов, резкое снижение памяти, частые беспричинные смены настроения.

Последствия женского алкоголизма. Женщина, употребляющая алкоголь со временем становится грубой, агрессивной, лживой, эгоистичной, нервной и раздражительной. На лице ярко выражены мешки под глазами, отёчность, преждевременные признаки старости.

Через какое-то время близкие люди вдруг становятся злейшими врагами, а совсем незнакомые люди – друзьями. Им-то она и пытается «излить душу». Так как родные и близкие люди, по её мнению, её уже не понимают. Окружающие люди начинают смотреть с пренебрежением и осуждением, что не может не задевать пьющую женщину. В ответ женщина старается вести

себя вызываяще, дабы привлечь к себе внимание. Тем самым ещё больше усложняет отношение окружающих.

Женщина начинает пить без какого либо контроля над собой. Запой и похмельный синдром теперь для неё норма. Наблюдаются частые потери памяти, изменение мировосприятия и жизненных ценностей. Для того что бы выпить, готова лишиться ребёнка последнего куска хлеба.

Изменяется и физиологическое состояние организма. Проблемы, в основном, наблюдаются со стороны гинекологии, бесплодие, нарушение нервной и эндокринной системы.

Кодирование женщин. Можно выделить два способа кодирования женщин:

- Психотерапевтическое кодирование. Оно заключается в психологическом воздействии на пьющую женщину, которой при помощи гипноза или внушения прививается мысль об ужасных последствиях употребления алкоголя. А именно, если женщина выпьет хотя бы незначительно количество пива, она или заболеет или может умереть. С другой стороны при психотерапевтическом кодировании человеку внушают отвращение к спиртному.

- Медикаментозное кодирование. Лекарства от алкоголизма могут выпускаться как в виде таблеток, капель, так и в виде вживляемых имплантатов. С одной стороны, они уменьшают тягу к алкоголю, а с другой – вызывают серьёзные нарушения здоровья в случае употребления алкоголя. Так, после совместного употребления алкоголя и лекарств у человека может возникнуть жар, потливость, тошнота и рвота, проблемы с почками и печенью.

Женский пивной алкоголизм. Симптомы женского пивного алкоголизма:

- Суточная доза пива превышает 1л., которая постоянно увеличивается.

- Неконтролируемые эмоции. Проявление агрессии и раздражительности или признаки затяжной депрессии. Это признаки биполярного психического расстройства, так как женщина не может совладать со своими эмоциями, и только выпив пива, она может расслабиться и прибывать в хорошем расположении духа. Также женщина может вообще потерять интерес ко всему, кроме выпивки и проявлять полное безразличие даже к самым близким людям, особенно к детям.

- Проблемы с репродуктивной системой и нарушение менструального цикла.

- Бессонница ночью и сонливость в течение дня.

- Частая головная боль и мигрени.

- Нарушение в работе гормонов. У женщин проявляются: волосы над верхней губой, волосы по всему телу, увеличение массы тела, в том числе появление пивного живота, голос становится более грубым.

Причины женского пивного алкоголизма:

- послеродовая депрессия;

- проблемы в семье (ссоры, измена, развод, одиночество, потеря ребёнка);

- сильные стрессы и пережитые несчастные случаи (пожары, аварии, катастрофы);

- социальная, личностная и профессиональная несостоятельность.

Одним из главных последствий женского пивного алкоголизма является повышенный риск возникновения рака. В первую очередь это рак молочных желёз и рак органов таза, вследствие чего женщина теряет способность иметь детей.

Лечение женского алкоголизма. Лечение женского алкоголизма не имеет принципиальных отличий от методов лечения алкоголизма у мужчин, но имеет более длительный период в связи со склонностью женщин к длительным периодам алкоголизации и высокой сочетаемостью женского алкоголизма с невротическими и депрессивными расстройствами.

Наиболее эффективным методом считается комплексный подход к лечению женского алкоголизма, сочетающий в себе психотерапевтическое лечение и медикаментозную терапию. Наилучшие результаты даёт стационарное лечение под наблюдением врача-нарколога, длительная дезинтоксикация, последующая психотерапевтическая реабилитация и поддерживающая психофармакология. При прохождении курса лечения необходима поддержка родных и близких, а гарантией положительного результата будет являться добровольное решение женщины избавиться от пагубной зависимости.

Консультирование на тему «Признаки наркомании у подростков» (рекомендовано для работы с родителями)

По статистике МВД, средний возраст наркомана в России – 17 лет; 20% из всех наркозависимых – несовершеннолетние от 9 до 16 лет. От проблемы наркомании не застрахована ни одна семья – подростки всегда стремятся к новым ощущениям и модным тенденциям, а наркотики сегодня «в тренде». Но родители могут вовремя заметить признаки зависимости и исправить ситуацию, пока здоровье и психику ребёнка ещё можно спасти.

Внешние изменения:

- Нездоровые глаза. Зрачки неестественно расширенные или суженные, не реагируют на свет – можно проверить фонариком. Белки глаз покрасневшие, мутные, с лопнувшими капиллярами. Глаза слезятся. Взгляд затуманенный и отрешённый – при наркотиках-эйфоретиках (снотворные, героин, морфин, маковая соломка, марихуана) или дикий, с активными движениями глазниц – при наркотиках-стимуляторах (кокаин, крэк, спайс, соли, амфетамин).

- Поражение кожи. Токсины в составе наркотиков отравляют кожу и лишают её питательных веществ. Появляется угревая сыпь, прыщи с гнойниками, расчёсы из-за аллергического кожного зуда. Кожа нездорового оттенка (голубоватый при опиатах, красный при психостимуляторах, зелёный при токсикомании).

- Хронический насморк. Наиболее популярные наркотики среди подростков – курительные и нюхательные. Во время их приёма больше всего страдает слизистая носа – появляется хронический насморк и характерное «шмыганье».

- Следы от инъекций, закрытая одежда. Если ребёнок вводит наркотик через вены, можно найти следы от уколов – на руках и ногах, между пальцами рук и ног, в паховой области. Чтобы скрыть воспалённые следы, подростки носят закрытую одежду с длинными рукавами.

- Характерный запах. Волосы и одежда ребёнка пахнут жжёной травой, медикаментами, токсичными веществами (клей, краска, ацетон, бензин).

- Изменения в заботе о внешности. Обычно подростка-наркомана выдаёт неопрятный, неухоженный внешний вид. Но бывает и наоборот: ребёнок так старательно скрывает зависимость от семьи, что становится необычайно чистоплотным, хотя раньше пренебрегал внешним видом.

- Движения и речь. В трезвом состоянии – суетливые, нервные движения, попытки скрыть руки и «зажаться». При наркотическом опьянении – шаткая походка, головокружение, невнятная речь, маниакальное повторение движений.

Проблемы со здоровьем:

- Повышенное потоотделение, жалобы на жар или озноб, постоянная жажда – так проявляются нарушения водного баланса организма.
 - Диарея, запоры, тошнота и рвота являются признаками отравления токсинами.
 - Кашель. Постоянное курение и вдыхание наркотика раздражает слизистые дыхательных путей. Человек часто кашляет, болеет бронхитом.
 - Нарушения аппетита. Наркотики нарушают работу центра регуляции аппетита в головном мозге. Подросток отказывается от пищи, быстро худеет, а вид еды может вызывать отвращение вплоть до рвоты.
 - Расстройства сна. Нервное перевозбуждение от психотропных веществ вызывает бессонницу или, наоборот, повышенную сонливость.
 - Зубная боль. Курительные средства раздражают слизистые ротовой полости, вызывают воспаления дёсен и зубов. Потому характерный признак наркомании – жалобы на сильные зубные боли и неприятный запах изо рта.
- Психологические симптомы.* Приём наркотиков перенапрягает нервную систему и разрушительно влияет на психику. У подростка появляются нервные расстройства:
- повышенная раздражительность, вспышки агрессии;
 - острые панические атаки, фобии;
 - депрессия, апатия;
 - суицидальные наклонности;
 - зрительные, слуховые, тактильные галлюцинации;
 - шизофрения.
- Наркотики постепенно меняют саму личность человека, заставляют его вести скрытный образ жизни и постоянно думать о новой дозе. Поэтому социальное поведение подростка серьёзно меняется. Появляются:
- Подозрительность и замкнутость. Ребёнок ставит пароли на гаджеты, избегает общения с родственниками, на вопросы отвечает сухо и лаконично.
 - Новый круг общения. Ребёнок перестаёт общаться со своими старыми друзьями, а новых приятелей тщательно скрывает, подолгу пропадает вне дома.
 - Падение успеваемости. Наркотики разрушительно действуют на память и мышление, нарушают концентрацию внимания. Подросток не может быстро воспринимать новую информацию, школьная успеваемость падает.
 - Безынициативность, апатия. Психотропные средства истощают нервную систему, вызывают синдром хронической усталости и приступы апатии. У подростка не остаётся сил на увлечения и активный отдых, он предпочитает досуг в социальных сетях или в компании новых приятелей.
 - Ложь. Подросток уклончиво отвечает на вопросы о личной жизни, врёт и оправдывается.
 - Финансовые проблемы. Все карманные деньги уходят на наркотики. Но в какой-то момент финансовой поддержки родителей уже не хватает, и юный наркоман ищет подработки.

- Воровство. Далеко не все подростки решают самостоятельно зарабатывать на наркотики – многие начинают красть деньги и ценные вещи у семьи.

- Проблемы с законом. Психика наркомана подавлена психотропными препаратами, подросток начинает игнорировать нормы морали. Он часто нарушает закон – провоцирует ДТП, участвует в драках – и попадает в отделение полиции.

Слэнговые названия наркотиков. В общении подростки редко используют официальные названия наркотиков. Потому родителям нужно знать слэнговые обозначения популярных психотропных веществ и то, как они выглядят:

Марихуана – мелкие или растёртые в порошок листья травы. Слэнг: бошки, дым, шишки, план, производные от имени Мария (машка, марфа, маруся и т. д.).

Гашиш – твёрдые тёмно-зелёные или коричневатые кусочки спрессованной конопли. Слэнг: камень, кирпич, хлеб, гащ, плюха, плюшка, Гарик, Геннадий.

Кокаин – белый порошок. Слэнг: кокос, иней, мел, первый, номер 1, снег, пыль, кекс, дядя Костя. Крэк – кокаин в виде мелких белых кристаллов.

Амфетамин – серо-белый, оранжево-жёлтый порошок, разноцветные таблетки. Слэнг: фен, киборг, скорость, штукатурка, шустрый, бырик, озверин, соль, спиды.

Героин – порошок белого, розово-серого, коричневого, чёрного цвета. Порошок могут разводить и продавать в ампулах. Слэнг: хмурый, грустный, медленный, белый, перец, лошадь, чёрный, второй, греча, Гера, Герасим.

Метамфетамин (Первитин) – коричневый, серо-жёлтый, розовый, оранжевый порошок, кристаллы, таблетки. Слэнг: болт, винт, варево, кристалл, стекло, лёд, порох, Витёк, Виктор Палыч.

Экстази – таблетки ярких цветов и необычных форм, могут иметь тисненые символы. Слэнг: колёса, бублики, тарелки, диски, неонка, плейбой, шок, транс.

ЛСД – марки, кусочки бумаги (часто с яркими картинками), пропитанные раствором лизергиновой кислоты. Слэнг: кислота, марки, промокашка, кислое, кисляк, 25, лимон, Лиза, Люся, Хофман.

Спайс – мелко растёртая смесь трав, обработанная синтетическим наркотиком. Слэнг: микс, смесь, специя, приправа.

Атрибутика, аксессуары наркомании. Явный признак зависимости – характерные атрибуты, аксессуары для приёма веществ:

- Курение: трубки, стеклянные колбы (бонги), пожелтевшие пластиковые бутылки с пропаленными дырками, гриндеры (маленькие круглые коробочки с острями для перемалывания курительных смесей на дне).

- Инъекции: ампулы, шприцы, резиновые или тканевые жгуты, закопченные и погнутые ложки, мази для заживления воспаленной кожи.

- Нюхательные наркотики: скрученные листы бумаги или купюры, мелкие осколки бритвенных лезвий или стекла для разделения и формирования порошка в «дорожки».

- Токсикомания: непрозрачные пакеты с характерным запахом или пропитанные токсичным веществом куски ткани, пустые упаковки из-под клея, ацетона, лака и краски.

- Таблетки: неизвестные упаковки с лекарствами или витаминами.

Общая атрибутика:

- Ёмкости для хранения: небольшие пакеты-зиплоки, баночки «монпансье», тканевые или кожаные мешочки на завязках.

- Тайники для наркотиков: полые брелки и кулоны, ёмкости с маскировкой под банки газированных напитков, флэшки, зажигалки, батарейки, фонарики.

- Глазные капли: для сужения сосудов и охлаждения белков, расширения или сужения зрачков.

Как сделать тест на наркотики. Многие родители решают проверить подозрения и покупают аптечный мульти-тест на наркотики. Когда тест даёт отрицательный результат, они успокаиваются и теряют бдительность, а подросток получает мощный рычаг для манипулирования. Он ставит пароли, ведёт себя демонстративно замкнуто, говорит о нарушении личного пространства, выставляет себя жертвой «пустых подозрений». И продолжает принимать наркотики.

Почему аптечные тесты не работают:

- Большинство психотропных веществ задерживаются в моче всего на 3-5 дней.

- Дешёвые аптечные тесты не могут выявить популярные у подростков дизайнерские наркотики, формула которых постоянно меняется.

- Единственный выход – развёрнутый тест на содержание наркотиков в моче и крови. Такую услугу предлагают многие наркологические центры и лаборатории.

Подозрения подтвердились – что делать? Если вы обнаружили у подростка явные признаки наркомании, нужно провести с ним беседу. Как это сделать:

- Возьмите себя в руки. Не стоит начинать разговор сразу же, как вы обнаружили наркотик, атрибутику или яркие симптомы – ваши сильные эмоции могут превратить беседу в скандал с обвинениями и угрозами. Выждите хотя бы пару часов.

- Обдумайте диалог. Не стоит подходить к беседе с позиции обвинения. Подумайте, какие причины могли подтолкнуть подростка к наркотику: скандалы или насилие в семье, жесткое воспитание и высокие требования, проблемы в отношениях с друзьями или влюблённостью, нехватка простого общения с родителями? Постарайтесь понять ребёнка – только в этом случае он поверит, что вы хотите ему помочь.

- Начните беседу. Убедитесь, что подросток трезв – проверьте зрачки фонариком. Спокойно расскажите о своём подозрении. Мягко спросите о

причинах зависимости. Следите за эмоциями, старайтесь быть спокойным и внимательным слушателем.

- Предложите помощь. Покажите ребёнку, что наркомания – тяжёлая болезнь. Заранее подготовьте фото и факты о последствиях зависимости. Опишите ребёнку, что он теряет: красивую внешность, ясный ум, уважение общества и в своих глазах, приятное и здоровое окружение, деньги, жизнь без сильной боли. Предложите профессиональную помощь наркологов. Используйте пример с раком или туберкулёзом – мы не игнорируем и не лечим серьёзные заболевания своими силами, а идём за помощью к врачу.

Занятие-тренинг «Курение как угроза...»

Цель: профилактика курения, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- информирование (просвещение) подростков об истории распространения курения среди людей и последствиях этой вредной привычки;
- активизация размышлений о вреде курения и его последствиях;
- развитие ответственного поведения и самоуважения у подростков, повышение самооценности и самооценки личности;
- формирование установки активного неприятия курения и обоснованного отказа от него.

Оборудование: мяч, карточки с незаконченными предложениями, информационные карточки «Последствия отвыкания от курения», «Последствия курения», карточки с названиями продуктов, листы бумаги, фломастеры для групповой работы, плакат с изображением фигур человека.

Ход тренинга:

Организационный момент: представление ведущего тренинга; повторение правил работы (активное участие, уважение мнения говорящего, конфиденциальность, Я-сообщение).

Приветствие: упражнение «Волшебные слова» (участники называют «волшебные» слова, помогающие общению людей, а так же общению в группе; обсуждается вопрос, относится ли к ним слово «нет»).

Разминка: игра «Ассоциации» (ведущий показывает карточку со словами: «успех», «здоровье», «благополучие», «любовь», «опыт», «цель», «мудрость»; участники сначала называют слова-ассоциации на эти слова, по выбору, а затем показывают движением свои ассоциации; выполнение задания может выполняться по кругу либо по желанию).

Основная часть:

Занятие 1: «Вредная привычка – курение»

Упражнение «Корзинка покупателя». Ведущий заготавливает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек небольшое количество, остальные пустые. Участникам предлагается вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки – наблюдатели. Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идёт в магазин за покупками. У них есть определённая сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на

которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

Ведущий: Сегодня я предлагаю вам обсудить тему «Курение как угроза...». Безусловно, выбор остаётся всегда за человеком, курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде, каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, как алкоголизм, табакокурение и т. п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья.

Упражнение «Выскажи мнение». Ведущий заготавливает карточки с незаконченными предложениями:

- Люди курят, потому что...
- Сигарета в руке – это...
- Для того, чтобы бросить курить, надо...
- Курение даёт возможность...
- Когда мне предлагают закурить, я говорю...
- Если мне предлагают закурить, я говорю...
- Когда я смотрю на курящих, то...
- Удержаться от сигарет можно, если...
- Свобода от вредных привычек – это...
- Жизнь без табака – это...
- Если возникают мысли о курении, то...
- Запах сигарет вызывает у меня...
- «Курильщики» теряют...
- Реклама сигарет – это...
- Курящий человек похож на...
- Человека от сигареты может уберечь...
- Курить – это...
- Не курить – это...
- Если я отведаю вкус табака, то...
- Я думаю, людей волнует проблема курения, потому что...
- Опаснее курения может быть...
- Зависимость от курения можно победить, если...
- Люди начинают курить тогда, когда...
- Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
- Последствиями курения являются...
- Бросить курить можно, если...

Далее участники высказывают своё мнение. Общее обсуждение.

Упражнение «Привычки и внешность». Ведущий обращается к участникам с вопросом: «Можно ли, не зная человека, определить: курит он

или нет, основываясь только на восприятии его внешнего вида». *Далее – обсуждение, затем задание.*

Ведущий (показывает плакат с изображением различных фигур (поз) человека): Представьте, что в компании, на вечеринке вы встретили нескольких незнакомых вам людей, силуэты которых перед вами. Выберите тех, кто не склонен к курению, и тех, которые, судя по облику, склонны к курению» (*обсуждение*).

Ведущий: Действительно, определить сложно. Необходимо знать привычки человека, его характер, даже запахи нам необходимы. Бывает так, что первое впечатление может быть обманчивым, но я дала вам это задание не только с целью развития наблюдательности, внимания, но самое главное, для того, чтобы вы поняли, – поведение человека меняется под воздействием различных психоактивных вещества (ПАВ). Табак также относят к ПАВ, т. к. он вызывает привыкание. В этом задании нет правильного ответа. Правильно то, что поведение изменяется, и не в лучшую сторону. Появляются новые жесты, манеры, привычки.

Далее – подведение итогов занятия. Рефлексия: упражнение «Мне сегодня понравилось...».

Занятие 2: «Выбор в пользу здоровья и счастливой судьбы»

Представление и обсуждение информации о вреде курения.

Ведущий: В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию зелье завезли в начале XVII века, курильщиков тоже не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь: «Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл...».

Горящая сигарета – это «химическая фабрика», продуцирующая почти 3000 соединений, в числе которых 40 канцерогенов – эти вещества усиливают развитие раковых клеток. При курении совершается так называемая сухая перегонка воздуха: при затяжке табаком воздух нагревается до очень высокой температуры и извлекает из окружающей среды много ядовитых веществ, которые вместе с дымом попадают в лёгкие курильщика. Тлеющие табачные листья, например, поглощают из воздуха радиоактивный полоний, способствующий интоксикации. В процессе перегонки возникают также аммиак, оксид углерода и канцерогенные углеводороды, вызывающие злокачественные опухоли.

Содержание вредных веществ в табачном дыме меняется в зависимости от сортов табака, способов его предварительной обработки, влажности и даже от скорости курения. Учёные подсчитали, при потреблении одной пачки не очень крепких сигарет образуется по 0,0012г. синильной кислоты и сероводорода, 0,22г. пиридиновых оснований, 0,18г. никотина, 0,64г. аммиака, 0,92г. оксида углерода и масса прочих вредных веществ. Сигаретные фильтры не представляют собой надёжной защиты. Они не в

состоянии избавить дым от имеющихся в нём частиц и обезвредить его. Даже наиболее высококачественные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, являются преградой не более чем 20% вредных веществ.

Страшный враг подкрадывается незаметно, годами подтачивая здоровье человека. Только представьте себе, что капля никотина убивает не одну лошадь, а сразу трёх, а также всех рыбок в аквариуме. Даже самая голодная пиявка почти сразу прекращает пить кровь заядлого курильщика, но и того, что она выпила, хватает для мучительной смерти в судорогах.

По данным Всемирной организации здравоохранения, смертность среди курильщиков превосходит общую смертность среди некурящих на 30-80%. Статистика сообщает, что всякая затяжка укорачивает жизнь человека на один вдох, а любая выкуренная сигарета снижает продолжительность жизни на 15 минут. Срок жизни мужчины сокращается на 6-7 лет жизни, женщины – на 3-5. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через лёгкие ядовитый дым от 5 миллионов тонн табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. У человека, выкуривающего в день по 9 сигарет – на 5,5 лет, до 40 сигарет – на 8,5. Курение коварно разрушает здоровье день за днём, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до четырёх.

Это происходит, как правило, из-за «букета» хронических заболеваний, причина которых – табачный дым. В состав табака и табачного дыма входит более 3000 химических соединений. Почти все они канцерогенные и поражают генетический материал клетки, что способствует развитию различных заболеваний: хронического бронхита, эмфиземы лёгких, язвенной болезни, ухудшает течение туберкулёза. Курение вызывает склероз сосудов и значительно повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга – всего 25 наименований болезней. Самый яркий пример вреда курения – смерть от рака лёгких ковбоя, который был заядлым курильщиком и лицом марки «Мальборо».

Упражнение «Обсуждение тем». Группа делится на 5 подгрупп. Каждая готовит защиту своей темы. Затем строится общее обсуждение.

Темы: «Экономические аспекты вреда курения», «Медицинские аспекты курения», «Социальные аспекты курения», «Психологические аспекты курения», «Нравственно-этические аспекты курения».

Самостоятельное изучение материала. Ведущий раздаёт участникам тренинга информационные карточки «Последствия курения».

Никотин – активное вещество, содержащееся в табаке, в чистом виде – смертельный яд. Его употребление быстро приводит к зависимости.

Немедленное воздействие на организм. Долгосрочное воздействие на организм. Человек испытывает чувство тревоги сразу же после употребления табака, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сокращений и временное повышение кровяного давления. Возникают так же головокружения, тошнота и уменьшение аппетита. Включает: заболевание сердца и лёгких, закупорку артерий (заболевание периферических сосудов), гипертензию, бронхит, рак легких, раковые заболевания полости рта.

Части тела: Сердце – сужает кровеносные сосуды. Лёгкие – затрудняет нормальное дыхание. Уши – поражает нервы и сосуды уха. Глаза – делает глаза красными. Рот – повреждает слизистую оболочку, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху изо рта, способствует инфекциям полости рта. Нос – снижает способность воспринимать запахи. Кожа – температура кожи падает, раньше появляются морщины.

Физиологические последствия отвыкания от курения:

- Усиливающийся кашель. В лёгких начинается процесс очищения, реснички в дыхательных путях выметаю все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей (кашель длится обычно от нескольких дней до недели; рекомендуется пить больше жидкости для прекращения кашля, таблетки от кашля стоит принимать только по необходимости).

- Головная боль. Организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого всё уменьшается и уменьшается. Кроме того, человек может испытывать большее раздражение, чем обычно. Рекомендуется больше отдыхать, дышать глубже, чтобы расслабиться.

- Трудности концентрации внимания. Человек испытывает повышенный стресс в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина. Рекомендуется заниматься физической деятельностью, дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Не рекомендуется употреблять алкоголь.

- Боль или сухость в горле. Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения. Необходимо пить больше жидкости. Таблетками и аэрозолями желательно пользоваться только когда это действительно необходимо.

- Повышенная нервозность. Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм. Рекомендуется пить больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты.

- Запор. Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина. Проблему можно решить, если увеличить количество грубой клетчатки в своем рационе. Рекомендуется употреблять больше овощей, свежих фруктов, чернослива и отрубей каждый день (до исчезновения симптомов) – всё это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.

- Утомляемость. Организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление. Следует увеличить продолжительность сна и двигательную нагрузку.

Упражнение «Выбор». Группа делится на 2 подгруппы. Задание: одна группа составляет список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить); другая группа составляет перечень прав некурящих людей.

Мои права («Антитабачная хартия»):

- Каждый гражданин имеет право дышать воздухом, не загрязнённым табачным дымом, в общественных местах и в общественном транспорте.

- Каждый работающий имеет право дышать чистым воздухом на рабочем месте.

- Каждый ребёнок и подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы табака, а также на всевозможные виды поддержки, включая просветительские или иные, которые позволят ему устоять, перед искушением пристраститься к употреблению табака.

- Каждый гражданин имеет право на информацию о возможных последствиях употребления табака для здоровья.

- Каждый курильщик имеет право на поддержку и помощь при отвыкании от никотиновой зависимости.

Список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить):

- Здоровый образ жизни;

- Хочу сохранить привлекательность;

- Страх болезни;

- Здоровые дети;

- Самоуважение;

- Уважение к окружающим меня людям;

- Хочу сохранить интеллект;

- Курить – не значит быть крутым и уверенным;

- Хочу добиться успеха среди сверстников, честным путём, без табака.

Упражнение «Слоган». Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Задание: разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни. Пример: «Да здравствует чистый воздух!»

Рефлексия: участники делятся впечатлениями и говорят, что считают нужным по теме занятия.

Занятие 3: «Мы – за здоровый образ жизни!»

Просмотр фильма (или слайдовой презентации) «Профилактика курения» или «Мы за ЗОЖ!»

Задание «КУРИШЬ?! Посмотри на себя». Участникам предлагается нарисовать портрет курящего человека, без изображения сигареты. Главным образом, нужно выразить через рисунок отношение к нему участников тренинга. Вопросы для обсуждения: когда вы только начали рисовать, что

испытывали? какие чувства у вас были по мере рисования? что вам не понравилось? по каким признакам можно понять, что этот человек курит? каким получился портрет и таким ли вы его задумывали?

Задание «Ты мой друг, а я твой друг – вместе мы команда». Участники работают в парах (если участников мало, группы – по 2-3 человека). Одни уговаривают покурить, приводя любые доводы, другие отказываются. Затем, идёт обсуждение, примерно по таким вопросам: легко ли было уговаривать? какие чувства испытывали? легко ли было держать оборону? какие доводы и почему казались наиболее обоснованными и почему?

Беседа « Курение – проблема социальная. Последствия» (обсуждение, диалог).

Задание «Моя программа работы над собой». Участникам раздаются Бланки-программы работы над собой, для тех, кто уже курит и хотел бы избавиться от этой привычки. Довести до сведения участников, что курение это рефлекс, а, значит, его можно вылечить. Ещё раз проговорить методы и способы того, как бросить курить.

«Плакат « Я - против курения». Участникам предлагается нарисовать плакат и выразить своё отношение к курению и сигаретам.

Подготовка и просмотр сценок-импровизаций на тему «О вреде курения».

Раздача памятки « Жить без сигарет».

Рефлексия (все участники сидят в кругу, передают мяч (игрушку) и обсуждают, что понравилось, что не понравилось в занятии, пожелания друг другу).

Тренинг «Время быть здоровым!»

Описание материала: Урок-тренинг направлен на расширение знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показ значимости здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; формирование ценностного отношения к собственному здоровью; развитие ответственного поведения подростков.

Цели: расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого человека и для общества в целом; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение.

Оборудование: бейджи двух цветов; мяч; плакаты «Правила работы», «Река ожиданий», «Экспресс здоровья», «Стена вредных привычек»; стикеры в виде корабликов, кирпичиков; листы А-4, ватманы, маркеры, цветные карандаши (для каждой группы).

Целевая аудитория: (участники тренинга): учащиеся 7-9 классов.

Ход тренинга:

Перед началом тренинга участникам предлагается выбрать бейджи понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются две рабочие группы (например, за жёлтым и зелёным столами).

Вступительная часть:

Ведущий: Я рада приветствовать вас на тренинге «Время быть здоровым!», который позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни. Неизвестно, кто и когда, сказал такие вот слова: «Старайтесь каждый день, для каждого дела найти какое-то позитивное начало, поскольку от того настроения, с которым вы вступаете в день, или в какое-то дело зависят ваши успехи, а возможно, и неудачи».

Упражнение «Три слова о себе»

Ведущий: Чтобы настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя в трёх словах (имя за слово не считается). Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (ведущего) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своём бейдже рядом с официальным.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Ведущий: Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь

бросает его следующему, высказывая ему пожелания и т. д. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Река ожиданий»

Ведущий: Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: «А чего я ожидаю от тренинга?». Обозначьте, пожалуйста, на корабликах, ожидания от нашего мероприятия и озвучьте их (участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате «Река ожиданий», прикрепив к «берегу надежд»).

Упражнение «Принятие правил работы в группах»

Ведущий: Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым будем работать в течение нашей встречи:

1. Общение на основе доверия.
2. Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (говорить о том, что беспокоит именно сейчас).
3. «Я-высказывания» (я думаю, я считаю).
4. Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).
5. Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; не замыкаемся, мы всё время в группе, внимательны к окружающим).
6. Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, терпение, сострадание, общительность, равенство, любезность, интеллигентность).
7. Работать «от» и «до».

Согласны ли вы с такими правилами? Предлагаю принять их в целом.

Основная часть:

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации. Итак, здоровье для вас – это... (участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах).

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Предлагаю вам посмотреть видео «Здоровье и его виды». Участники просматривают и обсуждают видео «Здоровье и его виды».

Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни. На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он её или нет. А впоследствии и состояние его здоровья. Ведь, по мнению ученых на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%).

Заключительная часть:

Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках»

Ведущий: В одном селении жили два умных старца. Один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов. Другой был хитёр, зол и расчётлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мёртвая?» – был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас всё зависит только от тебя: захочешь, распахнёшь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрёт. Всё в твоих руках!».

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, быть свободным и здоровым – счастье! Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье. Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина. Так и ваше здоровье, если к нему не относится бережно – оно не будет прежним. Здоровье, не вернуть ни за какие деньги.

Упражнение «Река ожиданий»

Ведущий: Мы провели с вами замечательный тренинг о здоровом образе жизни. Я предлагаю вам вернуться к «Реке ожиданий». Скажите, пожалуйста, оправдались ли ваши ожидания? *(Ответы участников; участники делятся своими мыслями, если их ожидания оправдались, они перемещают кораблики к берегу «сбывшихся надежд»).*

Тренинг «Имя беды – наркомания»

Цель: помочь подросткам осознать пагубность зависимости от ПАВ и наркотиков; дать представление о разрушающем действии подобных веществ на организм человека; формировать стойкое неприятие к наркотикам; дать представление о мере гражданской и уголовной ответственности за употребление и распространение ПАВ и наркотиков.

Ведущий:

Даётся жизнь один лишь раз
И мой ты выслушай наказ!
Прекрасна жизнь, вкушай её
Ведь жизнь – игра, сыграй в неё!
Богатство жизнь –
Её беречь, лелеять надо...
Горьких встреч,
Быть может, ты не избежишь,
Но, коль ты жизнью дорожишь,
Превозмогай всё на пути.
И шанса жить не погуби!
И тайна жизнь, её познай,
Как вызов жизнь воспринимай!
Твори её, но не теряй!

Сегодня мы поговорим о страшной беде, которая устойчиво обосновалась в нашем обществе – это наркомания. О причинах, о губительном влиянии наркотиков на организм человека, об уголовной ответственности за употребление и распространение наркотиков. Но сначала хотелось бы обратиться к истории появления ужасного, смертельного понятия – «наркотик».

Легенда о Нарциссе. Однажды Нарцисс, сын богини, заблудился в густом лесу. Во время охоты, увидела его нимфа Эхо. С восторгом смотрела она на стройного красавца-юношу. А затем вышла к нему навстречу, протянув руки для объятий. Но прекрасный Нарцисс гневно оттолкнул её. Бежал он поспешно от нимфы и скрылся в лесу. И остался Нарцисс по-прежнему одиноким, гордым и самовлюблённым, отвергнув любовь многих нимф.

Разгневалась богиня любви Афродита на то, что Нарцисс отвергает её дары, и наказала его. Однажды весной во время охоты Нарцисс подошёл к ручью и захотел напиться студёной воды. Вода его была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней всё вокруг. Нагнулся Нарцисс к ручью, опершись руками о камень, выступавший из воды, и отразился в ручье весь, во всей своей красе. Тут-то и настигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на своё отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья, не отрываясь, любит себя самым собой,

не ест, не пьёт, не спит. Покидают силы Нарцисса, и чувствует он уже приближение смерти, но не может оторваться от своего отражения. Наконец, измученный, слабеющим голосом воскликнул Нарцисс, глядя на своё отражение: «Прощай!».

Склонилась голова Нарцисса на зелёную прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Умер Нарцисс. Плакали в лесу нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за телом юноши, то не нашли его, а на том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок – цветок смерти – нарцисс...

Научное название – *Narcissus Poeticus*. Происходит от греческого слова «*наркао*» – *одурманивать, ошеломлять*, что вероятно связано с луковицами, ядовитые свойства которых известны с глубокой древности, или может быть связано с одурманивающим запахом цветков.

Ведущий: Наркомания – это страшная беда и распространяется в России стремительно. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине поражения наркомании нашего общества:

- 2% населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость;
- за последние 10 лет наркомания среди подростков возросла в 10 раз и сегодня насчитывают более полумиллиона несовершеннолетних наркоманов;
- кроме того, один наркоман привлекает к наркотикам около 60 человек (связано это с распространением и перепродажей наркотиков);
- нигде в мире наркоманию практически не умеют лечить (дело в том, что болезнь эта не столько телесная, сколько духовная).

В чём же главная причина употребления наркотических средств? Причина эта в бездуховности, в непонимании, для чего и зачем живёт человек на земле. Это происходит потому, что в массовом сознании подростков существуют ложные мировоззренческие идеи, противостоящие традиционному общественному. И часто, идя на поводу у этих мифов, многие подростки либо сами попадают в среду наркоманов, либо толкают на это своих друзей и знакомых.

Учёные не могут ещё точно установить, как наркотики с такой быстротой включаются в обмен веществ человека и становятся необходимой составной частью его. Но уже доказано, что наркотики отрицательно воздействуют на организм человека: на центр в головном мозге, который отвечает за «поощрение»; на дыхательный центр, который отвечает за количество кислорода в крови, что приводит к кислородному голоданию организма; наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки.

Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине ухудшаются функции сердечнососудистой системы, и весь организм дряхлеет, как в старости. Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, у наркоманов притупляются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит. Пища не в полной мере

переваривается и не усваивается. Наркоманы обрекают себя на хроническое голодание и имеют дефицит веса. И всё это время в организме происходят процессы гниения и разложения. У наркоманов обычно не бывает детей, а среди родившихся часты случаи уродств.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются психическая, физическая зависимости и изменение чувствительности к наркотику. Быстрое привыкание к наркотическим веществам имеет свою специфику. Развитие психической зависимости от наркотика определяется воздействием на зоны поощрения, при которых возникают положительные эмоциональные состояния. Таким образом, употребление наркотика становится наиглавнейшим стимулом в получении положительных эмоций, а при отсутствии наркотика человек чувствует психологический дискомфорт.

Механизмы формирования физической зависимости от наркотиков до конца ещё не ясны. Есть предположения, что они включаются в обменные процессы как необходимый и самостоятельный элемент на уровне регуляции функций жизнедеятельности организма. В процессе развития болезни происходит постепенное привыкание к наркотику. Он уже не вызывает того состояния, которое было в начале. Появляется состояние «ломки» или абстинентный синдром.

Состояние наркомании характеризуется тремя свойствами:

1. Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.
2. Стремление увеличивать дозы.
3. Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействия наркотиков.

Классификация наркотиков: опиаты, кокаин, гашиш (марихуана), галлюциногены (ЛСД), антидепрессанты (снотворно-седативные средства), стимулянты (амфетамин, «экстази»). Это далеко не все виды наркотиков, но сколько бы групп не выделили, все они приводят к поражению печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к тяжелому поражению мозга, вызывают возбуждённое состояние, замедленную реакцию, сухость рта галлюцинации; приводят к психозам, к ухудшению памяти, к онкологическим заболеваниям, депрессиям, паранойям.

В редакцию одной из газет пришло письмо матери, дочь которой стала наркоманкой. Послушайте его очень внимательно, стараясь не пропустить ни одного слова.

Статья «...И тогда я попросила оставить дочь в тюрьме» (чтение и обсуждение письма)

Монолог отчаявшейся матери:

«Как поверить в то, что собственный ребёнок готов предать тебя в любую минуту? Что его обещания не стоят ломаного гроша? Но именно с этим придётся жить дальше, если твой ребёнок – наркоман.

Наверное, вы меня не поймёте. Я сама себя не понимаю. Звоню адвокату, умоляю вытащить дочь из тюрьмы, а через пять минут вновь набираю его номер и говорю: пусть оставит всё как есть. Если бы я попросила, ей дали бы условное наказание. Но я не попросила...

Почему именно на её пути встретился этот бандит? Как она могла в него влюбиться? Грязный, необразованный, грубый. Один раз избил, второй. А она всё равно, как собачонка, преданно за ним бежит. И это наша Анька! Гордячка, маленькая принцесса, как называли её когда-то. Куда всё делось? Единственный ребёнок. Весёлая, искренняя, добрая. И училась хорошо. За что было её наказывать. Аня на их фоне одноклассниц была яркой звездой. Только у всех у них судьбы сложились вполне благополучно, а наша Аня летит под откос. Вернее, уже улетела.

Когда в их компании появился Борис, его хамство они приняли за силу, а потусторонний бред – за ум. Потом мы переехали в Москву. Анечка тогда перешла в десятый, и я думала, что новое столичное окружение затмит её питерского кавалера. Но он стал приезжать к нам каждую неделю. Сразу после школы заговорили о свадьбе. Жить у нас молодые не захотели, решили вернуться в Питер к его матери. Поначалу приезжали к нам каждую неделю, потом всё реже и реже. Однажды мы сами нагрянули к ним в гости.

То, что нам рассказали, казалось бредом. Машину, которую мы подарили на свадьбу, продали, Аня пришла на работу под сильным «кайфом», и её уволили. Борис вообще не работал. Все наши переводы уходили на героин, а жили они втроём на жалкую зарплату матери Бориса. Потом четыре года нескончаемого кошмара. Лечить её одну не имело смысла. Положили обоих. Вышли они как будто другими людьми. Строили планы на будущее и так здраво рассуждали, что мы поверили. Дочь устроилась на работу, Борис своё дело открыл. Вскоре у него и деньги появились. Уверял, что торгует. Мы думали, куртками или сигаретами. Оказалось, наркотиками. И Аню втянул...

Поймали их, когда они, вкатив себе по дозе, пытались продать кому-то эту отраву. Потом бесконечны клиники, лечения – всё напрасно. Она срывалась вновь и вновь. Я поняла, что верить наркоманам нельзя никогда. Их обещания ничего не стоят, а идеальное поведение в прошлом не имеет никакого отношения к настоящему. Теперь у них другая мораль. И вот с осознанием всего этого и предстояло мне жить. Очень трудно смириться с тем, что все моральные ценности испарились как дым, что самый близкий человек, готов предать тебя в любой момент.

Перестали давать деньги. Но это оказалось бесполезным. Выпрашивала дозу в долг. Потом ей начинали звонить, угрожать. Она плакала, умоляла нас расплатиться, клялась никогда больше не подходить к торговцам. И мы в очередной раз попадались на уловку. Расплачивались, чтобы её не искалечили, а она через несколько дней снова брала в долг...

Однажды возвращаюсь с работы, вижу – у подъезда «скорая». Ну, думаю, к нам. И точно. Дочери нет, около мужа врачи – микроинфаркт. К тому времени из своей квартиры дочь уже всё, что можно, вынесла. Одежду

продала. Борис в тюрьме сидел за разбой. Мы по очереди дежурили, не спускали с неё глаз ни на минуту. Накануне ночью она, засунув за пазуху электрочайник, пыталась выскользнуть за дверь, но отец не дал, и она кинулась на него с ножом...

Когда я утром уходила, она ещё спала. Проснувшись, стала требовать у отца денег. Он, естественно, отказал. Плакала, грозилась выброситься из окна. Отцу стало плохо, она будто бы опомнилась, дала ему лекарство. Пока он его пил, схватила его пиджак с кошельком и...

Вечером она плакала, просила прощения, и я знала, что сейчас она совершенно искренна, и также знала, что всё повторится. В блокноте телефоны и адреса диспансеров и центров уже не помещались. Завела амбарную книгу. Вот она, передо мной, вся исписанная, исчёрканная. Жизнь заставила обращать внимание уже и на стоимость лечения. Мой бизнес начал приносить одни убытки. Кресло под мужем тоже закачалось. Аня совсем сорвалась. Ломки, капельницы, героин, опять ломки... Мы с мужем перестали спать, есть, вообще жить. Друзья в один голос твердили: плюньте на неё, всё бесполезно. Страшно в этом признаться, но однажды я взяла грех на душу – стала просить Бога забрать её. Представляете, мать, которая боготворила дочь, молит о её смерти?! Или хотя бы о тюрьме. Мои молитвы были услышаны. Её посадили. Но лучше тюрьма, чем смерть.

Теперь я узнаю наркоманов за версту. Только проку от этого ноль. Дочь сидит уже семь месяцев, а я по-прежнему не знаю, что же с ней делать, когда она выйдет. Отправить опять в реабилитационный центр? Отдать в монастырь? Нигде насильно держать не будут. Выходит, у нее одна дорога – смерть...».

Ведущий: Заметьте, что это только одно письмо!!!! А сколько ещё семей столкнулось с этой бедой... Я не оговорила – именно бедой, ведь наркомания – это действительно очень страшная беда!

Давайте подумаем, в чём заключается опасность и вред наркомании?

Во-первых, наркоманы плохие работники.

Во-вторых, наркоманы думают только лишь о наркотиках и как бы добыть наркотик.

В-третьих, из-за наркоманов происходит слишком много случаев на транспорте, на производстве, вызывая аварии.

В-четвёртых, создают не выносимые условия для своей семьи, лишают семью средств к существованию.

В-пятых, они совершают преступления по отношению к своим детям. Дети наркоманов имеют врождённую патологию.

И, наконец, наркоманы совершают правонарушения в поисках наркотика или средств на его приобретение (воровство, грабежи). Кроме того они несут уголовную ответственность:

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ – наказывается лишением свободы на срок до 3-х лет.

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств – наказывается лишением свободы на срок от 3 до 15 лет.

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ – наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет.

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества – наказывается лишением свободы на срок от 2 до 8 лет.

Ст.234. Незаконный оборот сильно действующих или ядовитых веществ, в целях сбыта – наказывается лишением свободы на срок от 3 до 8 лет.

Помните, незнание закона не освобождает от ответственности!

Очень часто среди подростков можно услышать такие выражения: есть «лёгкие наркотики», «есть наркотики, которые не вызывают привыкания», «можно курить травку, от этого ничего не будет». А так ли это? Как показали медицинские исследования, никакой принципиальной разницы между наркотическими препаратами не существует, они все изменяют обменные процессы в структурах мозга, формируя психическую зависимость. Скоро эффекты от наркотиков перестают удовлетворять, возникает физическая зависимость. Чтобы излечиться от наркомании необходимо иметь огромную силу воли. Только вопрос в том, стоило ли вообще пробовать наркотики? Может проще сказать сразу «Нет – наркотикам!», «Да – здоровому образу жизни!»?!

Игра «Скажи НЕТ»

Давайте с вами на практике попробуем сказать «нет».

1. На, попробуй разок, знаешь, какие глюки интересные.
2. На, попробуй, не бойся, с одного раза ничего не будет, не понравится – бросишь.
3. На, попробуй. Ты же сам говорил: «Всё в жизни надо попробовать».
4. На, сказал, что всё надо попробовать, вот и пробуй!

Варианты отказа:

1. Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Спасибо, нет. Я уже пробовал, и мне это не нравится.
3. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
4. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
5. Спасибо, нет. Если я это сделаю, я потеряю контроль над собой.

Как видите, не так уж и легко подобрать достойные отказы. Но, делая это, вы формируете свои жизненные навыки. Какие именно:

- умение отказываться от рискованных предложений;
- видеть положительные и отрицательные стороны явлений;
- выражать правильно свои чувства;
- развивать уверенность в себе;
- управлять своими чувствами;
- укреплять связи с семьёй;
- развивать критическое мышление;

- осознавать негативные влияние, давление и манипуляции со стороны других.

Разбор жизненных ситуаций

Ситуация 1. Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики. Мне стало интересно, и я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже стала наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?

Ситуация 2. Мы дружим уже больше года. В последнее время моя девушка очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чём-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются беззаботные и весёлые. Она призналась, что несколько месяцев балуется наркотиками и это ей нравится. Этой новостью я поделился с другом, у которого в прошлом году от передозировки наркотиков умер брат. Друг советует обратиться за помощью ко взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как поступить?

Пока участники разбирают ситуации, остальным раздать анкету (итоговая часть тренинга):

1. Что такое наркомания?

А) болезнь В) вредная привычка С) преступление

2. Почему подростки употребляют наркотики?

3. Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики? _____

4. Чай, кофе, пиво – это наркотики? _____

5. Как ты относишься к наркоманам?

А) ненавидишь В) равнодушен С) жалеешь Д) что-то другое

6. Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков _____

Тренинг «Вне зависимости»

Цель: формирование положительного образа будущего, свободного от употребления наркотических средств.

Задачи:

- формировать представления о том, что употребление ПАВ и наркотиков ограничивает возможность жизненного выбора;
- формировать негативное отношение к употреблению ПАВ и наркотиков.

Материалы: цветные карточки, карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором, мел.

Ход занятия:

Вводная часть. Участники входят в кабинет, берут цветные карточки, рассаживаясь в круг.

Представление ведущего:

Здравствуйте! Меня зовут _____

В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это наркомания. Сегодня наш разговор именно об этом.

Визитка. Установление правил:

Я попрошу вас (по кругу) представиться, назвав своё имя, и высказать своё отношение к проблеме токсикомании и наркомании.

На нашем тренинге будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься;
- Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;
- Говорить по одному;
- Уважать чужое мнение;
- Внимательно слушать, когда говорят другие;
- Говорите искренне.

Эти правила обязательны для всех участников, в т. ч. и для меня как ведущей тренинга. Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

Упражнение «Дирижёр оркестра». Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижёра оркестра).

Основная часть:

Упражнение «Марионетка». Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» даётся задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5-3м. Цель кукловодов – перевести

куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

Ведущий: Прошу сесть за столы по цвету карточек. Далее приступаем к обсуждению:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?
- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

Упражнение «Зависимость – независимость»

Ведущий: Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость» (ответы участников фиксируются на листке бумаги).

Подберите синонимы к слову «независимость» (акцент делается на позитивной окраске этого понятия – сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т. д.).

-Какие слова вызывают больше позитива?

Ведущий: В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О своей дороге 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 (участники называют причины, а ведущий их записывает на листке бумаги).

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.

Далее ответы обсуждаются в группах, после чего заполняется таблица «Перспективы наркомана».

Упражнение «Перспективы наркомана». Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк.

Таблица «Перспективы наркомана»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
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			

Упражнение «Создание образа зависимого человека». После заполнения таблицы участникам предлагается включить воображение и создать «образ зависимого человека».

Ведущий: Заполнение таблиц «Перспективы наркомана» помогут вам в выполнении следующего задания. В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

- 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?
- («образы» крепятся к доске и группы защищают проекты).

Ведущий:

Люди, употребляющие наркотик болезненно выглядят, не держатся на работе, их семьи распадаются, в перспективе таких людей ждёт скорая смерть (часто в молодом возрасте).

Во вступлении мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают её постепенно выстраивать. Но, становясь наркоманом, подросток отрезает себе этот путь.

Заключительная часть:

Введение в образ: Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза. Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

Упражнение «Телеэфир»

Ведущий: Вас пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике наркомании, и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы ему не стать на путь наркомана.

Упражнение: «Спортсмены»

Ведущий: А что по этому поводу думают спортсмены – люди успешные, независимые, добившиеся успехов.

Создание образа успешного человека: Мы послушали мнение публичных людей, а что по этому поводу думаете вы? Чем отличаются успешные, независимые люди от зависимых? Создайте свой образ успешного человека (образ независимого человека накладывается на образ зависимого человека).

Рефлексия: Наш тренинг подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни, – независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чём

преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу.

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

Мы благодарим вас за работу и за активность. Вы творческие и жизнерадостные. Мы надеемся, в своей жизни вы все сделаете правильный выбор.

Цикл тематических встреч (7 занятий на коррекцию алкогольной или наркотической зависимости)

Встреча 1 «Знакомство»

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Индивидуальное занятие – активный метод работы с участником (получателем услуги), направленный на решение каких-либо личностных проблем (в данном случае – на профилактику алкогольной или наркотической зависимости).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – определённый тип жизнедеятельности человека, благодаря которому он способен выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в оптимальных для здоровья условиях.

Аддиктивное поведение – форма деструктивного поведения, которое приносит вред самому человеку и обществу, уход от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Упражнение «Самый-самый мой плакат». Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя; 2. Возраст; 3. Знак зодиака; 4. Любимый цвет. Также нарисовать: а) чем я люблю заниматься; б) так я выгляжу, когда счастлив; в) вот моё любимое место.

Упражнение «Зачем я здесь?». Участник говорит о том, зачем он хочет заниматься, чего ждёт от занятий, о своих целях и желаниях. Задаются следующие вопросы:

- Что бы я хотел получить от занятий?
- Что мне может помочь?
- Что мне может помешать?
- Чего я жду?

Упражнение «Кто Я?». Участникам предлагается взять лист бумаги, ручку и ответить на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным. По окончании работы проводится самопрезентация: не более 8 предложений – прячетесь, не открываетесь до конца; от 9-10 – средний уровень; 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя; более 20-ти – вы перехитрили сами себя (это не игра «Кто больше»).

Почти наверняка, оно начинается с таких слов как: «Я – подросток» или «Я – ученик, школьник». Это ролевые, формально биографические

характеристики. Если таких характеристик большинство, вы лишь сумма социальных ролей. В чём же тогда ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания. Всё, что осталось – это то, как вы себя ощущаете. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Рефлексия (участникам предлагается высказаться о своих ощущениях, впечатлениях от занятия, о чувствах и пожеланиях)

Встреча 2 («Алкогольная и наркотическая зависимость»)

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Алкоголь – в русском языке чаще всего выступает как синоним словосочетаний этиловый спирт (этанол) и алкогольные напитки (т. е. напитки, содержащие этиловый спирт в существенных концентрациях).

Алкоголизм – это серьёзное заболевание, выражающееся в регулярном потреблении алкогольных напитков. Спиртные напитки отравляют организм пьющего человека.

Токсикомания – болезнь, проявляющаяся в зависимости от веществ, не включённых в список наркотиков (транквилизаторы, нитрокрашки, циклодол, пары ацетона, клея, эфедрон).

Наркотики – вещества, приём которых вызывает изменение психики человека (опийные, гашишные).

Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включённых в список наркотиков и появление зависимости от этих веществ.

Эйфория – состояние безграничного счастья, обычно неадекватно оцениваемое человеком.

Дискомфорт – тоскливо-злое настроение.

Упражнение «Я – ассоциация». Участник называет своё имя, добавляя к нему тот предмет, животное, явление и т. д., с которым он себя ассоциирует.

Упражнение «Чувства» (можно проиграть в паре с одним из членов семьи). Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они общались с человеком, злоупотребляющим алкоголем или наркотиками. В течение 5 минут они делятся друг с другом этим опытом в парах, при этом один в течение этого времени рассказывает, а другой слушает; затем роли меняются. После этого в общем кругу составляется список чувств, которые испытывали участники, когда рассказывали и когда слушали:

Раздражение / сочувствие

Возмущение / интерес

Жалость / возмущение

Обида / отвращение
Презрение / понимание
Недоверие / сожаление
Вина / уважение
Ответственность и т. д.

Упражнение «Мозговой штурм "Зачем люди употребляют алкоголь"». Участникам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Ведущий (психолог) фиксирует все ответы по мере поступления (на ватмане или листе бумаги), поощряя к активности всех участников. В конце подводятся итог и обобщение, задаётся вопрос о том, были ли сделаны какие-либо открытия. В ходе обсуждения важно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, и есть ли другие способы достичь этого эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, разговора с подругой или другом и т. д.

Также в режиме мозгового штурма выделяют причины употребления алкоголя и наркотиков и последствия.

Причины и последствия:

Скука / скандалы дома
Поиск новых приключений / денежные трудности
За компанию / плохое самочувствие
Чтобы расслабиться / столкновение с законом
Для вдохновения / истощение и т. д.

Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска.

Упражнение «12-Я». Участникам предлагается закрыть глаза. Предложить не думать ни о чём. Задать себе вопрос: «Кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Далее следует обмен мнениями.

Упражнение: «Передай невидимый предмет». Цель упражнения: научить эмпатийным переживаниям и умению чувствовать другого человека, развивать взаимопонимание и сплочённость.

Участнику необходимо передать какой-нибудь невидимый предмет (при этом участник должен передавать то, что, как ему кажется, он получил бы от своего соседа, члена семьи, родственника, друга). В конце упражнения участник высказывается по поводу того, что ему передали, что он передавал другому человеку и что при этом он чувствовал.

Упражнение «Мифы» (мини-дискуссия). Участники должны вспомнить все мифы, касающиеся наркотиков, которые знают.

Например: «Марихуана совершенно безопасна», «Алкоголики – люди без будущего», «Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения», «В жизни всё надо попробовать», «Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом», «Желание расслабиться».

Затем в ходе дискуссии каждый участник отстаивает свою точку зрения. После этого, обсуждаются все мифы.

Упражнение «Подарок». Участник придумывает тот подарок, который ему хотелось бы сделать близкому, родному или незнакомому человеку (вручение подарка символическое).

Рефлексия: участники (по желанию) говорят о своих чувствах и ощущениях по итогам прошедшего занятия, делятся впечатлениями.

Встреча 3 «Отработка навыка говорить "НЕТ"»

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Зависимость – состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества. Зависимость характеризуется высокой толерантностью от вещества, влечением продолжать употребление вещества и возникновением проблем, обусловленных злоупотреблением этим веществом.

Психическая зависимость – неспособность воспринимать реальность как все люди, субъективное переживание собственной нормальности через ощущения.

Физическая зависимость – зависимость тканей организма, наличие толерантности и абстинентного синдрома.

Абстиненция – болезненные ощущения в организме, вызванные отсутствием в нём вещества, вызывающего зависимость, ломка.

Упражнение «Имя». Участник произносит своё имя три раза с разной интонацией. Как бы ему хотелось, чтобы его «ласкательно» называли?

Упражнение «Мы похожи». Вначале участник говорит по 2 фразы, начинающиеся со слов: «ты похож на меня тем, что...», «я отличаюсь от тебя тем, что...».

Другой вариант: можно вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем, на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и трудно сделать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в тоже время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Запретный плод». Цель упражнения: помочь осознать своё поведение в ситуации запрета.

На столе лежит какой-либо предмет. Участнику предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы

оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?». Участник несколько раз выполняет упражнение. В итоге идёт обсуждение того, насколько легко было выполнять это упражнение, как вёл себя участник, что было трудно и т. д.

Упражнение «Мозговой штурм "Отказ"». Цель упражнения: создать основу для способности делать осознанный выбор.

Участникам предлагается составить список-перечень преимуществ приёма алкоголя и недостатки отказа от него.

Варианты:

сохранить здоровье / «белая ворона»

быть сильным / потерять прежних друзей

избежать неприятностей / насмешки

с законом проблемы и т. д.

После сбора мнений проводится обсуждение.

Упражнение «Тосты». Участнику даётся задание: составить список аргументов в пользу употребления спиртного (тосты / выпивка) – не менее 10 вариантов. Далее ведущий (психолог) последовательно зачитывает предложения (тосты), а выбранный участник должен вежливо отказаться, найдя контраргументы. Во время обсуждения выделяются те варианты отказа, которые были наиболее эффективными. Кроме того, участник делится своими чувствами, возникшими в той или иной роли.

Упражнение «Шприц» (индивидуально или групповое). Упражнение проводится по кругу или руки в руки. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц (бутылка спиртного), должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком или выпить спиртное. Задача второго – отказаться (делается 3 попытки), после чего шприц передаётся тому, кто отказывается, и т. д. по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительны, и те случаи, когда у «искусителя» сохранилось настойчивое желание продолжить уговоры.

Упражнение «Ролевая игра»

Вариант А «Две подружки». Двое желающих принимают на себя роли подружек (друзей), которые встретились как-то вечером на квартире, пока никого нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить с ней спиртное, используя всевозможные аргументы. Другая, должна, во что бы то ни стало, отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают обратную связь той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции и те, что были неубедительны.

Вариант Б. Сходная ситуация, но уговаривающей стороной должен быть парень (мужчина), а отказывается девушка (женщина); предполагается, что между ними взаимная симпатия. Остальное аналогично.

Упражнение-притча «Загнанный обстоятельствами» (обсуждение притчи и высказывание мнений после прослушивания).

Один влюблённый потерял свою возлюбленную и очень устал от безнадежных поисков. Однажды вечером несчастный влюблённый покинул свой дом и отправился в путь. Вдруг он заметил погоню. За ним по пятам следовали страшные убийцы. И когда все пути к спасению были отрезаны, когда он уже думал, что жизнь закончена, на его пути стала высокая стена, окружавшая сад. Он с великим трудом взобрался на неё и спрыгнул с головокружительной высоты вниз. Там он увидел свою возлюбленную и от радости воскликнул: «О, Господи, пошли моим преследователям любовь, счастье и долгую жизнь». Человеку часто посылаются испытания, чтобы они привели его к счастью.

Рефлексия

Встреча 4 («Игра»)

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Депрессия – эмоциональное состояние человека, в котором он переживает подавленность, тоску, отчаяние. У человека в состоянии депрессии ослабевает сила воли, пропадают обычные желания и потребности. Часто появляются мысли о персональной ответственности за разнообразные неприятные события своей жизни или жизни близких людей. Появляется чувство беспомощности перед будущим и любыми жизненными трудностями, ощущение абсолютной бесперспективности всех начинаний. Происходит снижение продуктивности деятельности, повышается утомляемость. В состоянии тяжёлой депрессии человек может попытаться покончить с собой, поэтому вмешательство специалиста зачастую оказывается необходимым.

Передозировка (передоз) – неотложное состояние, которое возникает в результате приёма предельно допустимой дозы наркотического вещества. Состояние характеризуется нарушением работы всех внутренних органов и систем организма, что может вызвать кому или привести к летальному исходу. Передозировка у наркоманов – неизбежное явление, от последствий которого погибает 50% наркозависимых. Распознав первые признаки передоза, и правильно оказав человеку помощь, его можно спасти.

Страх – кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью, сигнал тревоги. Обычно страх вызывает неприятные ощущения, но при этом он может являться сигналом к защите, т. к. главная цель, стоящая перед человеком, – остаться живым. Ответом на страх могут быть необдуманные или бессознательные действия человека, вызванные паникой – проявлением сильной тревоги. Страх сокращает продолжительность жизни.

Привыкание – для достижения прежнего опьяняющего эффекта человеку приходится постепенно увеличивать дозу алкоголя, это означает, что процесс привыкания идёт полным ходом. Когда биологическая защита в результате серии алкогольных ударов разрушается, формируется алкогольная зависимость на биохимическом уровне. В организме происходят глубокие необратимые изменения ферментных систем печени и другие биохимические нарушения, в результате чего больной алкогольной наркоманией навсегда утрачивает способность контролировать потребление спиртного.

Упражнение-приветствие «Портрет-натюрморт». Участник говорит, с каким предметом (фруктом или овощем) в данный момент, он себя ассоциирует. В итоге из этих предметов составляется портрет-натюрморт. Обсуждение портрета.

Упражнение «Я сильный – я слабый». Ведущий (психолог) предлагает участнику проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью выполним следующие упражнения. Участник вытягивает руку вперёд, а ведущий будет опускать его руку вниз, нажимая на неё сверху. Участник должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!». Затем делает то же самое, но при этом говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло... Психолог-ведущий проводит анализ: «Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать».

Упражнение «Колокол» (на снятие напряжения). Участник (вместе с ведущим), делая вдох, резко выбрасывает руки вверх. Затем на выдохе, резко наклоняясь, опускает руки вниз, произнося «Бум-м!» (изображает колокол). Частоту ударов регулирует один из участников.

Рефлексия: упражнение «Скажи себе комплимент».

Встреча 5 («Алкоголь / наркотики: отношение, понимание, проблемы»)

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Алкоголизм – болезнь, вызванная зависимостью от приёма спиртосодержащих напитков.

Упражнение «Приветствие "Мой способ"». Участнику предлагается поздороваться своим способом.

Упражнение «Мнение». Участникам предлагается представить себя в нескольких социальных ролях и с этих позиций ответить на следующие вопросы:

- Допустимо ли употребление алкоголя?
- С какого возраста можно употреблять алкоголь и как часто?

- Какова реакция на то, что ваш ребенок употребил алкоголь?
- Какова доля ответственности за то, что вы употребляете алкоголь? (в %).

Пример: роли: родитель, педагог, врач, психолог, друг, подросток; возраст: 16, 18, 21,14; реакции: тревога, напугать, узнать, в чём дело, это его дело, это моё дело; процентное соотношение: 70%,20%,10%,10%,0%,50%.

На индивидуальную работу даётся 10 минут, затем все ответы обсуждаются, суммируются, фиксируются (на ватмане). Особый акцент делается на вопросе ответственности, необходимо помочь родителям осознать ответственность за совершаемые поступки и то, насколько эти поступки совпадают с их намерениями, т. е. являются на самом деле желательными.

Упражнение «Незаконченные предложения: "Алкогольная зависимость"». Зачитываются предложения под диктовку, во время паузы участники должны их закончить:

- Когда я вижу пьяного, я чувствую...
- Алкоголик – это...
- Человек с алкогольными проблемами – это...
- Общаясь с алкоголиками, мне труднее всего бывает...
- Когда я наблюдаю поведение алкоголика, я понимаю...
- Когда я замечаю, что мне трудно отказаться от приёма алкоголя, я осознаю, что...
- Главным признаком алкогольной зависимости, как мне кажется, является...

Затем каждый участник зачитывает свои предложения. Следует отметить как самые типичные, так и отличные варианты ответов.

Упражнение «Отслеживание себя по образу». Цель упражнения: формирование позитивной «Я-концепции» и повышение самооценки. Каждому участнику предлагается представить себе человека, на которого он хотел бы быть похож (свой идеал). Это может быть знаменитость, публичный человек, сказочный персонаж или собирательный образ, в котором сочетались бы нужные, важные качества и черты характера. Далее участникам нужно написать на листке бумаги имя своего идеала, описать его и его характер. Затем следует зачеркнуть это имя и написать своё. Проанализировать: какие качества соответствуют участнику и что хотелось бы приобрести, чего ему не хватает и как можно развить в себе эти качества, от каких качеств хотелось бы избавиться и т. д.

Рефлексия

Встреча 6 («Дискриминация»)

План занятия:

1. Информирование участника, введение новых понятий и терминов.
2. Проведение упражнений.

3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Ведущий (несколько основных понятий):

Дискриминация – принадлежность к кому-то или чему-то, что воспринимается как чуждое.

Ответственность – контроль человека за своей деятельностью, с точки зрения общественных норм и принципов, умение самому отвечать за свои поступки.

Конформизм – влияние на человека групповых правил, его согласие с ними, даже если они противоречат личному мнению по вопросу, несамостоятельность, боязнь принимать решения самому или идти против мнения большинства.

Нон-конформизм – самостоятельность в принятии решений и в поступках, независимость от группы, умение отстаивать свои интересы.

Упражнение «Приветствие "Я-хороший"». Участник называет 8 своих качеств, из них: 5 – положительных, 3 – отрицательных.

Упражнение-притча «Ладная семья» (обсуждение после прочтения): Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи – расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил: «И всё?». «Да», – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: «И мира тоже».

Упражнение «Обсуждение истории»:

«Жила была семья Володя и Катя. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, стал часто задерживаться на работе, у него появились «подозрительные» друзья. Однажды Володя признался Кате, что уже несколько месяцев балуется «ханкой», ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Катя – его жена, и поэтому он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей

подруге. Та её внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это их семейная проблема...».

Участникам предлагается:

- закончить историю и высказать своё мнение;
- определить рейтинг персонажей рассказа;
- ответить на вопросы: кто вызывает большую симпатию? чьи действия были наиболее правильными?

Затем осуществляется обмен мнениями (желательно прийти к общей точке зрения). Ключевые понятия: «ответственность» и «дискриминация».

Упражнение-рисунок «Какой я вижу проблему наркомании или алкоголизма». Участникам предлагается нарисовать, как они видят алкоголизм или наркоманию, алкоголиков и наркоманов. Проводится обсуждение рисунков.

Упражнение «Незаконченные предложения "Об ответственности"». Проводится аналогично описанному ранее.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны – это люди, которые...
- Безответственные люди – это...
- Самый тяжёлый вид ответственности для меня – это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение. Ведущий (психолог) помогает участнику прояснить его точку зрения и осознать степень ответственности за свои чувства, мысли, поступки. Анализируются отличия в понимании «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

Рефлексия

Встреча 7 («Заключение»)

План занятия:

1. Проведение упражнений.
3. Рефлексия – процесс самопознания человеком своего внутреннего состояния, оценка своих ожиданий и впечатлений от работы.

Упражнение «Экспресс здоровья». Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (участникам раздаются листочки со словами-ассоциациями).

Необходимо прикрепить их к тому вагону, какое здоровье, по мнению участника, обозначает это слово: 1 вагон – социальное здоровье; 2 вагон – физическое здоровье; 3 вагон – психическое здоровье.

РОМАШКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Упражнение «Ромашка здорового образа жизни»

Ведущий: Что же такое здоровый образ жизни? (Ответы участников).
Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумулярование определённых позитивных или нейтрализация негативных факторов – внешних и внутренних. Ведущий предлагает вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни (участники пишут на листочках-лепестках).

СТЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Упражнение «Стена вредных привычек»

ЭКСПРЕСС ЗДОРОВЬЯ



Ведущий: Что мешает нам вести здоровый образ жизни? (Ответы участников). На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания, которые из невинного развлечения, могут перерасти в губительную привычку. А что же такое привычка? (Ответы участников). Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры-кирпичики, запишите на них эти привычки.

Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека.

На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдёт он её или нет, и сохранит ли своё здоровье. Ведь, по мнению учёных, на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%).

Упражнение-притча «Ваше здоровье в ваших руках». Мораль притчи: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. Важно, чтобы вы понимали, как здорово, быть свободным, здоровым, а значит – счастливым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Здоровье не вернуть, ни за какие деньги.

Рефлексия.