

Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические рекомендации
по проведению областной недели по профилактике употребления
алкоголя среди обучающихся
«Будущее в моих руках»**

Иркутск, 2020

ПОЛОЖЕНИЕ
по проведению областной недели по профилактике употребления
алкоголя среди обучающихся образовательных организаций
«Будущее в моих руках»,
приуроченной к Всероссийскому дню трезвости и борьбы с
алкоголизмом (3 октября)

1 Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления алкоголя (далее Неделя).

1.2. Областная Неделя разработана в соответствии с основными регламентирующими документами:

- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.;
- Концепция профилактики психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011г. № МД-1197/06).

2.Цели и задачи Недели

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков.

Задачи:

- выяснить уровень информированности подростков об опасности употребления алкогольных напитков;
- создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков;
- расширить представление подростков о замещении употребления алкогольных напитков позитивной деятельностью;
- развивать у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений.

3 Сроки проведения Недели

3.1. Неделя проводится с 03 по 10 октября 2020 года.

3.2. Результаты проведения Недели будут размещены на сайте ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» (далее ГКУ «ЦПК») 30 октября 2020 года.

4 Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся 7-11 классов общеобразовательных организаций, студенты системы начального, специального и высшего образования, воспитанники различных типов образовательных организаций, педагогические коллективы, родители.

5 Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели:

- Неделя является целостной и законченной профилактической акцией, имеет основную идею и девиз;
- каждый день Недели может быть отмечен различными мероприятиями (профилактические уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и т.д.).

Для качественного проведения профилактической Недели рекомендуется приглашение на занятия специалистов других заинтересованных ведомств. Приглашение родителей для участия в профилактических мероприятиях позволит разнообразить формы проведения и обеспечит единение участников образовательных отношений.

5.2. Примерная программа проведения Недели:

1 день.

1. Проведение акции «Настроение школы»

Обучающиеся выбирают заранее подготовленные картинки, изображающие эмоции («смайлики»), и бросают их в общую коробку, далее организаторы-волонтеры подсчитывают количество смайликов, которые делятся по категориям и выявляется общее настроение школы. Результаты измерения размещаются на первом этаже.

2. Открытие недели

- Трансляция выступления организаторов on-line во всех классах школы,
- Анкетирование участников (ПРИЛОЖЕНИЕ 1),
- Демонстрация видеофильмов, профилактических презентаций, разработанных педагогами школы,
- Просмотр фильмов с позитивным сюжетом (о спорте, природе, примерах деятельности). Например:

<http://short-movies.ru/187-sozday-svoy-mir.html>,

<http://kothvosta.ru/film/94#view>,

<http://kothvosta.ru/film/318#view>,

<http://kothvosta.ru/film/262#view>,

<http://short-movies.ru/122-kutlass-cutlass2007.html>,

<http://short-movies.ru/106-sudba-destino-2003.html>,

<http://shortmovies.ru/97-ezhik-the-hedgehog-2011.html>,

<http://short-movies.ru/30-gory-themountain-2011-by-terje-sorgjerd.html>.

После просмотра фильма каждая группа, класс проводит беседу, участники обсуждают сюжет фильма, делают выводы, делятся своими планами.

Примерные вопросы обучающимся:

- Что вы чувствуете после просмотра фильма?

- Каков его смысл? Это фильм нужный, полезный? Почему?
- Как увиденное соотносится с реальной современной ситуацией в обществе (как соотносится с реальной жизнью?)
- Какие действия предполагаете принимать?

2 день.

Акция «Подари улыбку класса»

Акцию «Подари улыбку класса» рекомендуется проводить на перемене.

Для участия каждому классу понадобятся листы ватмана, краски, фломастеры, глянцевые журналы, ножницы, клей. Эту подготовительную работу помогут сделать добровольцы или актив класса, группы.

Обучающимся предлагается оригинально изобразить одну большую «улыбку» от всего класса, которую они бы хотели подарить всей школе, техникуму, ребятам, учителям, родителям, городу, миру. Это коллаж с изображениями позитивных, здоровых, улыбающихся людей, красивых пейзажей, дружески расположенных персонажей, животных или чего-то еще, вызывающего улыбку. Возможны рисунки, призывы, фотографии класса, друзей, своей семьи.

Работы вывешиваются в специально отведённом месте на стендах.

В конце учебного дня весь школьный коллектив оценивает настроение, помещая в специальную коробку рядом с выставкой «Улыбки классов» цветной кружочек, который соответствует настроению каждого человека. Количество кружков соответствующих цветов подсчитывается и интерпретируется в соответствии со значениями цветов относительно эмоционального состояния участников образовательного процесса. Здесь будет уместна помощь добровольцев.

3 день

Проведение занятий на классных часах или отдельными мероприятиями (ПРИЛОЖЕНИЯ 2-3-4-5).

Содержанием дня может стать тема «Ценность человеческого общения». Задача — помочь подростку сформировать адекватную позитивную самооценку, позволяющую ему успешно адаптироваться в социуме. Заниженная самооценка может провоцировать приобщение школьника к алкоголю, так как роль неудачника часто подталкивает к негативным способам реализации потребности в признании и самоутверждении.

Для того, чтобы самооценка носила позитивный характер, предлагаются мероприятия, формирующие представление школьников о том, что каждый человек обладает ценными личностными характеристиками, позволяющими через взаимодействие с другими людьми раскрывать свой потенциал.

В каждом классе можно использовать смайлики для определения настроения класса в этот день.

4 день

Проведение занятий на классных часах или отдельными мероприятиями (ПРИЛОЖЕНИЯ 2-3-4-5).

В этот день можно рассмотреть тему «Принимаю решения сам». Из предлагаемых разработок профилактических занятий можно выбрать те, что формируют представления об ответственности за свои действия и поступки.

В каждом классе можно использовать смайлики для определения настроения класса.

5 день

Вариант программы круглого стола «Моё увлечение»

Примерное содержание:

1. Вступительное слово классного руководителя, педагога, который имеет интересное увлечение, родителя, педагога дополнительного образования.
2. Презентация обучающимися своих увлечений, возможны мастер-классы, лайв-хаки, площадки «научи меня» и другое.
3. Дискуссии по теме: «Что даёт мне, моим близким, друзьям моё увлечение, хобби»
4. Принятие решения круглого стола, оформленное в виде выставки в коридоре школы с фотографиями из презентаций.

Для детей и подростков крайне важно признание сверстников. Этим мероприятием можно показать школьникам, что увлечения, особые умения, пусть небольшие достижения в каком-то деле помогают повысить самооценку, а значит, успешность человека.

Подведение итогов Недели

Добровольцы школы собирают информацию по классам о настроении учеников в течение недели.

Награждаются самые активные участники.

Проходит финальное анкетирование (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Информацию о проведении Недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

Источники разработки Недели:

- Горина Е., Макаруч А. Город дружбы: Школьный психолог, №3, 2016.
- Кабанова М. Двадцать «Я»: Школьный психолог, №12, 2015.
- Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: изд. Ось89, 2000.
- Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: изд-во Бахрах, 2000.
- Силина О. Границы пространства. Школьный психолог, №1, 2018.
- Программа «Все, что тебя касается». Фонд Здоровая Россия.

Анкета для обучающихся (1 этап)

ОО № _____ класс _____ пол (муж/жен)

Внимательно прочитайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель проведения недели по профилактике употребления алкоголя, в чем это может помочь лично тебе?

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать.

Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать.

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать.

Г) Цель недели мне не ясна, я мог(ла) бы не участвовать в ней.

2. Насколько тебе интересно участвовать в данном мероприятии:

А) Крайне интересно.

Б) Интересно.

В) Немного интересно.

Г) Не интересно.

3. Как ты думаешь, участие в этом мероприятии поможет тебе решить свои проблемы, принесет тебе пользу

А) Уверен(а) в этом.

Б) Думаю, что какие-то проблемы поможет решить.

В) Не уверен(а), может чем-то поможет.

Г) Не думаю.

4. Как ты понимаешь, что такое алкоголизм может ли он быть опасен для человека?

(Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)

5. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждением, которое считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями, которые по твоему мнению не верны:

- Алкоголь в небольшом количестве (один стакан вина в неделю) не может нанести вреда физическому и психическому здоровью.
- Алкоголизм с трудом поддается лечению, особенно у женщин.
- Продажа алкогольных напитков лицам до 18 лет строго запрещена законом РФ.
- Употребление алкоголя пагубно влияет на сердечно-сосудистую систему, мозговую деятельность и на репродуктивную функцию организма.
- Употребление алкогольных напитков и спорт – вещи несовместимые.

Анкета для обучающихся (2 этап)

ОО № _____ класс _____ пол (муж/жен)

Внимательно прочитайте вопросы и выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1. Как ты думаешь, предлагаемые в течение недели мероприятия проводить в школах нужно, насколько они актуальны?

- А) Безусловно, нужно.
- Б) Можно проводить.
- В) Иногда можно и провести.
- Г) Нет, не обязательно.

2. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии?:

- А) Крайне интересно.
- Б) Интересно.
- В) Немного интересно.
- Г) Не интересно.

3. Как ты думаешь, участие в этом мероприятии помогло тебе решить свои вопросы, принесло тебе пользу?

- А) Уверен(а) в этом.
- Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить.
- В) Не уверен(а), чем-то, наверное, помогло.
- Г) Не думаю.

4. Что более всего тебе запомнилось в этой программе, какие мероприятия?

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

5. Ответь на вопросы первой анкеты. Изменилось ли твоё мнение? Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждением, которое считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями, которые по твоему мнению не верны:

- Алкоголь в небольшом количестве (один стакан вина в неделю) не может нанести вреда физическому и психическому здоровью.
- Алкоголизм с трудом поддаётся лечению, особенно у женщин.
- Продажа алкогольных напитков лицам до 18 лет строго запрещена законом РФ.
- Употребление алкоголя пагубно влияет на сердечно-сосудистую систему, мозговую деятельность и на репродуктивную функцию организма.
- Употребление алкогольных напитков и спорт – вещи несовместимые.

Город дружбы

(интерактивное занятие для учащихся начальной школы)

Цель занятия: сплочение класса.

Задачи:

- развитие навыков сотрудничества и взаимопонимания в классе;
- развитие толерантности, умения признавать и ценить различия между людьми;
- развитие навыков позитивной коммуникации;
- содействие формированию понятия «дружба».

Целевая группа: ученики 1–4-х классов.

Необходимые материалы: рулонная бумага шириной не менее 60 см, листы бумаги формата А5 и наборы фломастеров по числу участников, клеящие карандаши.

Время: 90 минут.

При необходимости психолог (педагог) может разделить это занятие на два отдельных продолжительностью 45 минут каждое. Первая часть — активность 1–3. Вторая часть — активность 4–5.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступительное слово ведущего (5 минут)

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о таком важном для каждого человека понятии, как дружба. Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого есть друг или подруга, а может, даже несколько друзей. *Дети поднимают руки.* Здорово! А как это — дружить? И кто такой друг? Что это за человек? *Отвечают*

2. Вводная дискуссия (10 минут)

Ведущий: Теперь я предлагаю вам подумать, что такое дружный класс. Как вы думаете, может ли целый класс состоять только из друзей? Как чувствует себя ученик в таком классе? А когда класс совсем недружный? Может ли такое быть и как чувствует себя ученик в таком классе? *Отвечают*

Поднимите руки те, кто считает, что в вашем классе все ребята дружные. *Ученики поднимают руки, ведущий считает.*

А теперь поднимите руки те, кто считает, что только некоторые ребята в вашем классе дружные. *Ученики поднимают руки, ведущий считает.*

А теперь поднимите руки те из вас, кто считает, что ваш класс совсем недружный. *Процедура повторяется в третий раз. В зависимости от результата голосования по третьему вопросу возможны, как минимум, два сценарных хода.*

1. Если были ученики, считающие, что класс совсем недружный.

Ведущий. А хотели бы вы, чтобы в следующий раз, когда вас спросят: «А все ли ребята в вашем классе дружные?» — поднялись все-все руки и все-все с этим согласились? Давайте сегодня сделаем пусть небольшой, но уверенный шаг к этому. Вы готовы?

2. Если не было тех, кто считает, что класс совсем недружный.

Ведущий (*делает глубокий выдох*). Как хорошо, что никто из вас так не считает! Предлагаю вам сегодня поделиться со мной, как вам это удастся, и еще больше укрепить вашу дружбу.

3. Упражнение «Дом, похожий на меня» (30 минут)

Необходимые материалы: листы бумаги формата А5, наборы фломастеров по числу участников.

Ведущий: Вы все — ровесники, учитесь в одной школе, в одном классе, ходите на одни и те же уроки, выполняете одинаковые домашние задания. Но в то же время каждый из вас в чем-то уникален, не похож на других. У каждого свой особенный характер, свои увлечения, интересы, привычки. Вы все отличаетесь друг от друга внешне. Я предлагаю каждому из вас нарисовать свой портрет. Но делать это мы будем необычным способом: представьте себя в виде... дома! Если бы вы были домиками, то какими бы вы были?

Каждый ребенок получает лист формата А5 и набор фломастеров.

Подумайте, какой формы будет этот домик, чем он будет украшен, кто будет в нем жить, из чего он будет построен, какого он будет цвета, размера, что будет его окружать. Придумайте домику имя или название и короткую историю про этот домик и его жителей. На все это задание у вас 10 минут.

Когда работа будет закончена, каждому ребенку предлагается коротко рассказать про свой домик. Остальные участники внимательно слушают. В завершение блока ведущий резюмирует все рассказы.

Ведущий: Ну вот, смотрите, какие интересные, необычные домики у нас получились! У нас есть домик (название) и домик (название)...

Желательно, чтобы ведущий запомнил названия и основные уникальные черты каждого представленного домика и повторил их.

4. Упражнение «Общий город» (30 минут)

Необходимые материалы: широкая рулонная бумага или склеенные листы ватмана, клеящие карандаши, фломастеры; рисунки домиков, сделанные детьми в предыдущем упражнении.

Ведущий: Каждый из вас — уникальный человек, прекрасный и неповторимый, как и те домики, которые вы нарисовали. Но люди, как и дома, редко живут по отдельности. Дома, стоящие рядом, — уже не просто дома.

- Как называется множество домов? (село, деревня, город.)
- Как связаны между собой дома в городе? (дорогами, проводами, трубами и пр.)
- Зачем нужна эта взаимосвязь?
- Может ли дом в селе или в городе стоять отдельно и не быть никак связанным с другими строениями? Как могла бы сложиться судьба такого дома?

Класс чем-то похож на город. Ребята в нем — как дома, которые связаны между собой. Давайте попробуем создать такой класс-город. Перед вами

большой лист бумаги. Это земля, на которой стоит наш общий город. Найдите каждый свое место в городе, где вы хотели бы расположить свой дом. После этого вы сможете приклеить его.

Ребята со своими рисунками подходят к большому листу рулонной бумаги, разложенному на полу или на сдвинутых вместе партах, и ищут места для своих домиков на общей картине. Ведущий внимательно следит за происходящим, обращая внимание ребят, что важно сначала обсудить положение домов с соседями, договориться, чтобы каждый домик оказался именно на своем месте. Это довольно динамичный и диагностичный этап упражнения, в ходе выполнения которого могут возникать разногласия между детьми. Очень важно, чтобы ведущий способствовал конструктивному разрешению возникающих споров. Задавая вопросы, ведущий проясняет для ребят позиции и желания друг друга, помогает им найти решение, учитывающее интересы всех «соседей».

В ходе выполнения этого задания проявляются особенности социального взаимодействия ребят в классе. Поэтому ведущему имеет смысл пригласить в качестве не включенных наблюдателей классного руководителя и других заинтересованных специалистов. Они смогут увидеть социометрическую структуру класса, проблемные зоны в отношениях между ребятами. Учет этих особенностей может быть полезен в образовательной и воспитательной деятельности.

Когда места для каждого домика выбраны, ведущий дает ребятам клеящие карандаши, чтобы они смогли наклеить свои рисунки.

Ведущий. Мы уже обсуждали сегодня, что дома в городе — это не просто дома. Между ними расположены дороги, реки, вокзалы, порты... Что нужно вашему городу, чтобы вам нравилось в нем жить? Это могут быть парки, аттракционы, театры или что-то еще.

Ребятам предлагается обсудить, какие еще объекты, здания и пр. они хотели бы видеть в своем городе.

Детям раздаются фломастеры и предлагается дорисовать те объекты, которые нужны их общему городу. В ходе работы ведущий обращает внимание на то, что между домами важно проложить дороги, мосты и пр., чтобы можно было общаться между собой. Если кто-то хочет побыть один, он может нарисовать вокруг своего домика забор или калитку, поставить шлагбаум и подумать, как гости могли бы оповещать его о визитах. Когда эта работа окончена, ребята по очереди рассказывают об окружении своего дома или о каком-то своем любимом месте в общем городе.

4. Рефлексия занятия (15 минут)

Вопросы для обсуждения

- Легко ли было выполнять задания? Что понравилось? Что было сложно?
- Как вы думаете, похож ли общий город на ваш класс? Почему?
- Дома в городе связывают дороги и мосты. А что связывает ребят в классе?

- Что можно сделать, чтобы отношения между ребятами стали крепкими, а класс — дружным?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Границы и пространства (игра для подростков 11-14 лет)

Цель: формирование уважительного и доброжелательного отношения к каждому участнику группы.

Задачи:

- осознание ценности группы для каждого участника,
- развитие представлений о границах личности и типах психологических границ,
- знакомство со способами взаимодействия в группе.

Материалы: рисунки или фотографии, иллюстрирующие различные «ограждения» (см. приложение 1), карандаши, листы бумаги формата А3, пластилин, 3–5 карточек с именами каждого участника.

Время проведения: 50 минут.

Предварительная подготовка: данное упражнение представляет собой исследование межличностного пространства, предполагает предоставление обратной связи, поэтому заранее следует оговорить необходимость доброжелательного и уважительного отношения друг к другу. Кроме этого надо подготовить карточки с именами участников (размер 10×15), с одной стороны написать имя, другую оставить чистой (по 3–5 карточек для одного участника).

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение с добровольцами «Границы»

3. Групповая работа с границами

Ведущий: Границы в нашей жизни присутствуют постоянно: в виде рек, гор, стен, заборов, запрещающих табличек, в виде неприятных ощущений, ограничивающих жестов, в виде непонимания и недоверия.

Ведущий демонстрирует рисунки (см. приложение 1), обсуждает с подростками, что границы, преграды заставляют остановиться и задуматься о том, что в определенной точке кончаются наши возможности, силы, влияние, права, которые мы использовали на «своей» территории. Однако можем ли мы продолжать вести себя на незнакомом пространстве так же, нужно ли нам менять образ действий и мыслей? Целесообразно вспомнить пословицы и поговорки, отражающие смысл разграничения: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят» и др.

Кроме того, нам часто приходится кому-то говорить «нет», от кого-то держаться подальше, а кого-то хочется видеть каждую минуту. Существует такое понятие, как «психологические границы», невидимая линия, позволяющая отделить «мое» от «немое». Границы сохраняют тайны, оберегают от

посягательств, выделяют нас среди других людей. Они формируются постепенно, в течение жизни. Маленький ребенок воспринимает видимое пространство как свое, как продолжение собственной личности. Затем дети оставляют везде свои вещи, чтобы продемонстрировать, что эта территория занята ими. Овладев в достаточной степени речью, дети начинают заявлять, что им ценно, что нравится или вызывает отторжение. В дальнейшем у нас формируются привычные способы взаимодействия со знакомыми (незнакомыми) людьми. Чувство безопасности, возникающее в процессе взаимодействия с другими людьми, появляется благодаря гибким, проницаемым, устойчивым границам Я. С чем можно сравнить психологические границы?

Ведущий выслушивает ответы участников.

Ведущий: Да, действительно, все люди по-разному разделяют внешнее пространство на «мое» и «чужое». Это могут быть забор или канава, крепостная стена или живая изгородь из цветов. Я предлагаю вам исследовать, каким именно образом вы разделяете пространство на «свое» и на «чужое». Однако мы с вами замечали, что в жизни мы с одними людьми стараемся выстроить каменный высокий забор, а с другими — достаточно очертить линию.

4. Исследование границ

Сейчас мы проведем небольшое исследование на тему, каким образом мы разделяем пространство с другими людьми. Для этого нам понадобится лист бумаги, цветные карандаши и пластилин. Лист бумаги — это жизненное пространство нашей группы. В центре листа нарисуйте круг, который будет символизировать вас, ваше пространство. Пространство внутри круга — это вы. Возьмите карандаши, пластилин, сделайте его «своим», наполните этот круг «душой». Спасибо!

Ведущий отводит 10 минут на выполнение задания.

Ведущий: В начале упражнения я сказала, что лист — это пространство нашей группы, круг — это вы. С каждым участником вы обменялись хотя бы одним словом или взглядом. Поэтому мы сейчас приступим к исследованию того, как мы выстраиваем границы внутри группы. Внимательно посмотрите на всех ребят. Какая граница проходит между вами и каждым из участников? Прислушайтесь к себе, к своим ощущениям. Кто из участников находится ближе всего к вам? Кто дальше?

Ведущий: Можете ли вы сейчас представить вашу работу, рассказать о результатах исследования собственной души? Что вас удивило или обрадовало, что огорчило или разозлило?

Участники представляют свои работы. Ведущий следит за сохранением доброжелательной атмосферы, напоминая участникам о правилах взаимодействия.

Ведущий: Выполняя любое исследование, важно уметь сформулировать выводы, обсудить полученную информацию. Зачем нужно знать, как выстроены

границы между «я» и «не-я»? Как можно охарактеризовать границы «я»? Кто-то с трудом говорит «нет», уступает в конфликте. Кто-то не может определить, когда стоит воздержаться и принять предложение, а когда — нет. Бывают у людей, желающих добиться своего во что бы то ни стало, границы как скала. Таким людям трудно найти друзей. А бывают люди, у которых границы меняются в зависимости от условий, у них есть ценности и правила, они умеют противостоять ненужным требованиям группы.

Какие выводы мы можем сделать исходя из этих данных?

Ведущему следует ориентировать детей на то, что нет «плохих» границ.

Какие рекомендации можно дать нашей группе, чтобы нам стало стало гораздо комфортнее?

Во время обсуждения важно ориентировать участников на положительный настрой, на то, что каждый человек может добиться определенных результатов с имеющимся у него типом границ «Я».

5. Индивидуальная работа

Ведущий: Мы провели исследование наших собственных отношений с группой. Можно сформулировать основные рекомендации для каждого из нас в направлении развития границ Я.

Ведущий раздает заранее подготовленные карточки с именами (каждому участнику достается по 3–5 человек). Работа по написанию рекомендаций выполняется анонимно. Ведущий отводит 5–10 минут на написание рекомендаций, после этого собирает карточки и раздает их адресатам.

Ведущий: Каждый из вас получил обратную связь. Расскажите, что вас обрадовало, огорчило, удивило. Есть ли, на ваш взгляд, выполнимые рекомендации на данный момент?

Наиболее типичные рекомендации участников (обобщенный вариант ответов):

- *Мы можем контролировать только то, что находится внутри наших границ. Если что-то ты считаешь своим — отвечай за это.*
- *Отношение других людей к нам складывается из наших поступков, поэтому необходимо быть последовательным.*
- *Если к вам относятся плохо, вы имеете право не общаться с этим человеком.*
- *Научиться признавать собственные ошибки и исправлять их без вреда для себя и окружающих.*
- *Если вы хотите, чтобы уважали ваши границы, нужно научиться видеть и уважать границы другого человека.*
- *Агрессия — один из способов защиты границ своего пространства, но ее нельзя использовать постоянно.*
- *«Нет» — это отказ только от ситуации, но не от человека*
- *Для того чтобы укреплялись границы, нужны тренировки, активность, общение, даже конфликты.*

- Лучшая забота о собственных границах — это их демонстрация.

Ведущий: Давайте задумаемся еще над одним вопросом: свободное пространство на вашем листе — чем оно является? Это наше общее пространство, в котором каждый может найти что-то для себя, какой-то определенный ресурс, которым пользуются все. Давайте подумаем, что нас всех объединяет, что заставляет нас собираться вместе?

Спасибо большое за исследование нашего общего пространства группы.

Наиболее частые ответы: внимание, поддержка, не скучно и не одиноко, есть общие интересы, можно вместе провести время. На данном этапе работы важно сосредоточить внимание на положительных аспектах отношений. При работе с классом можно постараться донести мысль о том, что любое событие в мире является целесообразным, необходимым. Например, класс очень шумный — вы тренируете стрессоустойчивость и целеустремленность, можете научиться выражать свои мысли так, чтобы вас слушали.

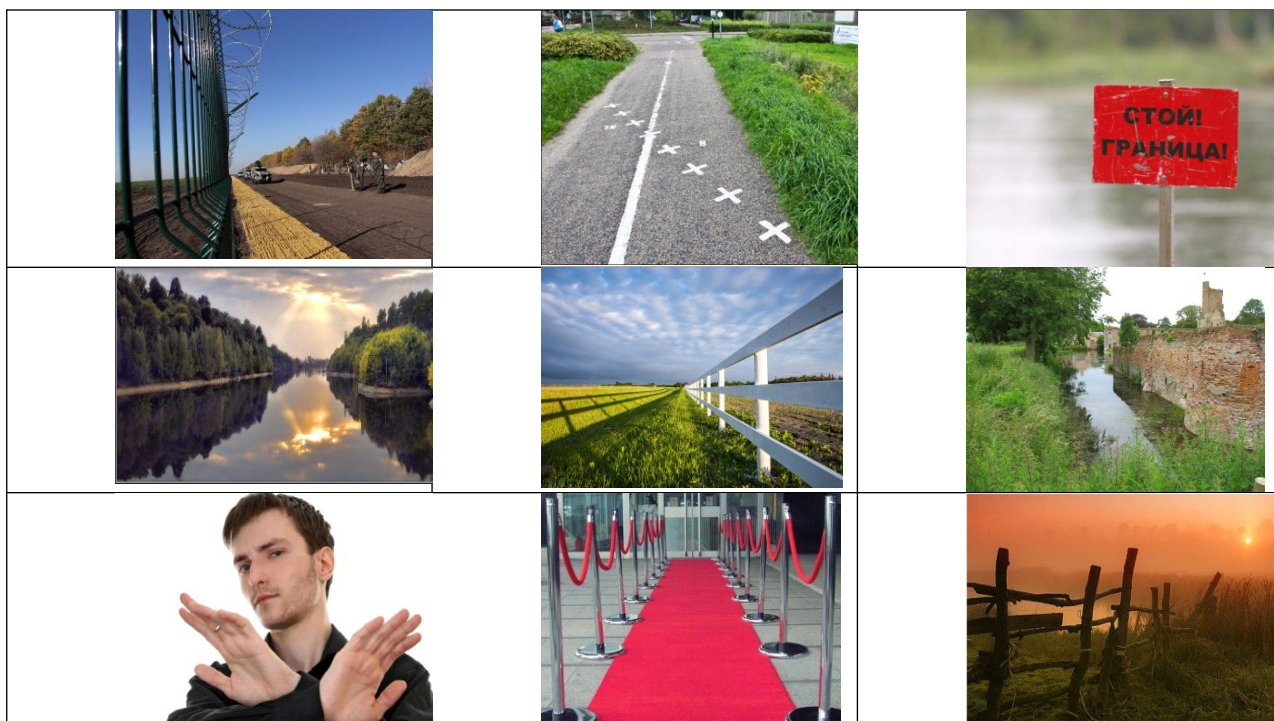
6. Рефлексия

Подводя итоги нашему сегодняшнему исследованию, какими чувствами и выводами вы можете поделиться?

Ведущий выслушивает ответы подростков, подводит итоги.

Всем большое спасибо за участие!

Варианты обозначения границ



(профилактический урок для старшеклассников)

Цель урока: способствовать осознанию и осмыслению собственного «Я» как неделимого единства телесного, психического и духовного.

Задачи: расширение представлений о природе человека, знакомство с моделью «звезда Женжера»; развитие рефлексивности и навыков самоанализа; воспитание ответственности за свой выбор, за свою жизнь.

1. Приветствие, разминка (5 мин.)

2. Упражнение «20 «Я»

Ведущий: Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите ответ, который первым придет вам в голову. Затем ответьте на этот вопрос еще раз, по-другому. Затем еще раз. Проведите черту под этими тремя ответами и ответьте столько раз, сколько сможете. Затем сделайте то же самое, отвечая на вопрос «Какой я?» с использованием прилагательных.

3. Дискуссия «Что есть человек?» (15 мин.)

С древних времен люди задавались вопросом, что есть человек? Существует предание, что этот вопрос задал Сократ своим ученикам, прогуливаясь по базару. Один из учеников бойко ответил: «Человек — это двуногое без перьев». Сократ тут же указал ему на оципанную курицу.

Вопрос: Как вы думаете, почему так важно понять суть человеческой природы?

В ходе дискуссии можно прийти к выводу, что, понимая суть человеческой природы, можно лучше понять себя и других, от этого зависит способность преодолевать жизненные трудности, получать больше удовольствия от жизни. Таким образом повышается качество жизни.

Вопрос: «Какие науки, ставящие целью познание человека, вы знаете?»

Возможные ответы: философия, литература, астрология, теология, психология, социология, медицина.

Психология сравнительно молодая наука, но она, пожалуй, более всех преуспела в познании человеческой сути, ибо «психе» — душа, наука о душе. В психологии существует более 50 теорий личности, каждая из которых отвечает на вопрос, что есть человек (можно продемонстрировать энциклопедию «Личность», которая поражает своим объемом). Бум в развитии психологии личности пришелся на вторую половину XX века. Как вы думаете, почему это произошло именно в этот период?

В ходе дискуссии важно подвести подростков к осознанию того, что не только проблемы в личной жизни, но и проблемы другого уровня (социальные, глобальные) являются следствием поведения людей. Важно понимать себя и меняться, если наше поведение разрушительно для нас, для окружающих людей, для человечества в целом.

На доске — «звезда Женжера», одно из возможных представлений о человеке (см. рисунок). Психолог комментирует модель.



Физическая сфера — телесная природа человека, его анатомия, физиология. Эмоциональная сфера — это наши чувства, переживания, они у каждого свои: одна и та же ситуация может вызвать у одного смех, у другого слезы и т.д. Интеллект — наша способность мыслить, воспринимать и перерабатывать информацию, наш ум. Социальная сфера — отношения с другими людьми на разном уровне близости, семья, карьера, деловое, дружеское, интимное общение. Духовная — смысловая сфера, когда человека волнуют вопросы о смысле своего существования, о том, ради чего он живет, человек объясняет себе мир и свое место в мире.

4. Индивидуальная работа (10 мин.)

В начале урока вы отвечали на вопросы: «Кто я? Какой я?» Попробуйте все понятия и определения соотнести с разными сферами своей жизни, внесите в соответствующую графу таблицы. Сосчитайте общее количество определений, относящихся к каждой сфере, и тоже впишите в таблицу. Если возникают вопросы, поднимите руку, я подойду.

Сферы жизни человека

Физическая	Эмоциональная	Интеллектуальная	Социальная	Духовная
Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:	Кол-во:

Желающие могут рассказать о результатах, отвечая на вопросы:

- В каждой ли сфере есть определения? Равномерно ли они распределены?
- Есть ли сфера, о которой в таблице нет ни одного слова? Что это значит?

- Есть ли сфера, в которой больше всего определений? Что это значит?

В ходе данной работы можно подвести учащихся к пониманию того, как важно осознавать все сферы своей жизни. Жить и телесно, и эмоционально, функционировать интеллектуально, осваивать разные социальные роли, задумываться над духовными вопросами. Можно поговорить о том, что в каждом возрасте существует период сенситивности для наполнения каждой из сфер.

В зависимости от готовности класса обсуждение может пойти в ту или иную сторону, важно выслушать, что актуально для ребят, не сообщать им теорию во всей ее полноте, а лишь немного расширить их представления и создать условия для осознания своих собственных переживаний.

5. Групповая работа

Теперь, когда вы познакомились с одним из возможных представлений о человеке и соотнесли это со своей собственной личностью, попытайтесь ответить на следующий вопрос: как описать человека благополучного? Можно назвать его гармоничным, счастливым? Можно назвать его человеком здоровым? Вы слышали, что здоровье бывает не только физическое? Бывают болезни социальные, например, проституция, преступность. Про некоторых людей говорят, что они нравственные инвалиды.

На данном этапе дискуссии важно не «грузить» подростков, не отвечать на незадаанные вопросы, а лишь расставлять акценты, откликаться на их актуальные чувства и потребности.

Попытайтесь создать психологический портрет здорового человека, опишите все сферы его жизни. Какой он? Самое, на ваш взгляд, главное. 10 минут на обсуждение в группе. Результат оформите в таблице.

Представители от групп сообщают о результатах. Учитель с помощью вопросов старается расставить акценты и более четко сформулировать определения физического, эмоционального, интеллектуального, социального и духовного здоровья. Важно не стараться подвести учеников во что бы то ни стало к «правильным» определениям, а помочь им осознать и высказать то, что для них актуально.

В группах учащиеся создают коллаж «Что есть человек?» из цветной бумаги, вырезок из журналов и т.п.

6. Рефлексия

Занятие завершается представлением работ и высказыванием личных впечатлений от занятия

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Употребление алкоголя: мифы и реальность (профилактическое занятие для старшеклассников)

Авторы-составители:
Большат О.А., Сахаровская М.И.

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения алкоголя.

Задачи:

- обсудить причины употребления психоактивных веществ;
- развенчать мифы и определить реальное воздействие психоактивных веществ на организм;
- установить долговременный и кратковременный эффект влияния алкоголя на организм;
- описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: большой лист бумаги.

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ

1. Приветствие

2. Кто такие и как выглядят зависимые от алкоголя люди?

3. Описание влияния алкоголя на организм

Ведущий: Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

- снижают способность ясно мыслить и принимать решения;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более чем обычно свободным и смелым

Большие дозы алкоголя:

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут:

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;

- *легкомыслие.*

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

4. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий:

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? *Получите приблизительные оценки, предложите проголосовать.*

Ведущий:

Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще! Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим.

Получите предположения подростков, предложите проголосовать.

Ведущий:

Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объясните подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросите перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Запишите на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Ведущий:

Модели поведения:

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

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

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

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

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Ведущий:

Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

5. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
— чтобы снять стресс	— вредно для здоровья
— для интереса	— чтобы показать силу воли
— для новых ощущений	— ради другого
— не нравится на вкус	— чтобы показаться взрослее
— чтобы «забыться»	— из-за страха, например, смерти
— для окружающих	— из страха попасть в зависимость
— чтобы быть «круче»	— не соотносится с жизненными принципами
— от «пофигизма»	— из-за религиозных убеждений
— нравится на вкус/для удовольствия	— чтобы не отличаться от других
— на зло кому-то/форма протеста	— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
— для имиджа	— для поддержания статуса
— из подражания	
— ради самоутверждения	
— иллюзия свободы	
— чтобы лучше концентрироваться	
— стать более популярным	

Проговорить с подростками о реальном влиянии алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: «Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему

некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?»

Ведущий:

Алкоголь может помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

6. Профилактическая беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий: Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

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

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

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

7. Рефлексия

Закончить предложения:

Теперь я знаю, что ...

Теперь я буду...