

Тренинг 1

1. Упражнение «Приветствие»

- Здравствуйте! Наше занятие мы начнем с народной мудрости:

«Улыбка - это поцелуй души»

- Сейчас я улыбнусь, а вы поймите мою улыбку и украсьте ею свое лицо. Запомните себя таким. А теперь подарите улыбку своему соседу.

Вед: Добрый день, дорогие ребята!

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о нашей жизни. Как вы думаете, что такое жизнь?

Ответы детей

Жизнь – это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец. И всем этим надо восхищаться.

Жизнь – это большая любовь, которую нужно принять как подарок. И это мечта, к которой надо идти всю жизнь.

Жизнь вместе с её горестями и радостями похожа на песню. Песни разные. И жизнь у каждого своя, неповторимая.

Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье.

Вед: Да, я согласна. Вопросы здоровья всегда волновали людей. А что такое здоровье?

Ответы детей

Вед: Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) - «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка Грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу или ринотиллексомания
- Щелкание суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплёвывать на пол
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

Воровство,

Ложь

,Тунеядство.)

Вед. Назовите полезные привычки

Тема сегодняшнего тренинга: Когда вредные привычки приводят к болезням

Ожидаемые результаты

Чего вы ждете от нашего занятия?

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушю бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?

- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

В начале занятия каждый от меня получил карточку с пожеланием. На обратной стороне карточки нарисован кирпичик. Объедините по цвету кирпичики в группы и постройте с помощью своих кирпичиков «Дом здоровья». Для этого на своих кирпичикам надо написать из чего по вашему мнению состоит душевное здоровье каждого человека (от чего человеку становится хорошо на душе). С помощью двустороннего скотча и ватмана дети выкладывают из кирпичиков домик.

3. Упражнение «Меняйся»

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д..

2. Упражнение «Комплименты»

Цель: поднять самооценку подростка. Психолог предлагает сделать круг и, бросая участнику мягкую игрушку, говорить комплимент.

4. Игра «Домик здоровья»

на карточках- кирпичиках показывают слова, которые являются составными здоровья: улыбка, успех, счастье, позитив, доброта, любовь, дружба, зарядка спорт , отказ от курения

5. Упражнение «Радость»

В начале занятия мы говорили о позитиве. И вспомним, что в переводе это слово означает «то, что наполнено радостью». Сегодня мы с вами поиграем в игру, которую придумала ваша ровесница из рассказа Е.Портер «Полианна». Все неприятности, которые встречались девочке на жизненном пути, она превращала в радость:

- Пошел дождь. - О! Есть возможность надеть новые резиновые сапожки. - Болезнь - прекрасно, меня будут угощать вкусными лакомствами и т. д.

Итак, 1 участник от команды вытягивает карточку с «неприятной» ситуацией. Задача группы - превратить неприятность в позитив. 1 команда – «получил плохую оценку» 2 команда – «поссорился с другом» 3 команда – «сломался компьютер» 4 команда – «пожурили родители» После 5 мин. обсуждения, спикеры групп презентуют ответы.

6. Упражнение «Подарок»

Я подарю тебе.....(полезную привычку)

- У учителя в руках «Цветок здоровья». Дети передают его друг другу и по одному лепестку оставляют себе.

- Напишите на этих лепестках полезную привычку, теплые слова.

По кругу дарят лепестки

Вед. Пусть эти пожелания наполнят ваши души - радостью, сердца - добротой, и в целом - здоровьем!

Тренинг 2

1. Разминка «Рукопожатие»(5 мин).

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет!». Говорите только это простое слово и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начинаете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

(Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, то вы можете запустить второй круг с другим приветствием, например со словами: «Как хорошо, что ты здесь!». Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце тренинга, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с тобой было так хорошо работать») (5 мин.).

2.Комплимент. (5-10 мин.)

"Давайте очень внимательно посмотрим друг на друга, посмотрим на своего соседа справа и слева, и попробуем отыскать друг в друге какую-то особенность, то, что раньше мы в силу своей невнимательности или занятости не замечали. Отметьте эти особенности

для себя. А теперь мы будем кидать вот этот мячик и говорить друг другу комплименты. Мячик должен побывать в руках у каждого".

3. «Дерево и листья» - 15 мин.

Цель: Усиление осознания и прочувствования себя среди других как части целого и вместе с тем как чего-то отдельного, индивидуального.

"Встаньте свободно и займите любую позу удобную для вас. Представьте себе - вы листики одного дерева, стоящего на холме среди других деревьев. Летний солнечный день... Подул ветер... Он становится сильнее... Над вами сгущаются тучи... Пошел дождь... Дождь становится сильнее... Дождь утихает... Тучи рассеиваются... Через них пробиваются лучи солнца... Они касаются вас... Ощутите их прикосновение... Откройте глаза. Вы теперь не листики - ты Таня и т.д. Все возвращаются в круг.

4. Сброс напряжения «Карлики и великаны» - 5 мин.

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

5. Карусель" - 20 мин.

Назначение:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;
- развитие эмпатии и рефлексии в процессе общения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задача: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

• Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

• Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

• Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

• После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает «сигнал» и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

6. Состояния самых – 10 мин.

Тренер: я буду называть состояния, а вы будете полностью ощущать себя этим, всем телом и душой:

- я самая агрессивная;
- я самая агрессивная обезьяна;
- я самый умный (всё понятно в этой жизни, вопросы могут быть только ко мне, я один знаю, что и кому нужно);
- я единственный достойный любви на земле;
- я самый богатый человек на планете;
- я люблю всех;
- я самый глупый человек на планете;
- я песчинка, которая никому не нужна, её может запросто сдуть, а никто и не заметит;
- я самый могущественный, я всё могу;
- я это я, такой, какой есть.

7. Упражнение «Я лучше всех умею ...»

Каждый ребенок начинает фразу со слов «Я лучше всех умею...» (например, танцевать бальные танцы, ловить рыбу, разводить цветы и т. д.), если кто-то из детей считает, что делает это лучше, то может оспорить.

Обсуждение дня

Что стало основным приобретением для вас сегодня? Какой новый опыт вы получили?

Тренинг3

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»

Цель:

1. Активизировать познавательную деятельность учащихся
2. Пропагандировать здоровый образ жизни

Психолог: Добрый день, дорогие ребята!

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о нашей жизни. Как вы думаете, что такое жизнь?

Ответы детей

Жизнь – это то, что никто не вправе губить.

Жизнь – это шанс и очень большие возможности, которые человеку надо разумно использовать.

Жизнь – это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец. И всем этим надо восхищаться.

Жизнь – это большая любовь, которую нужно принять как подарок. И это мечта, к которой надо идти всю жизнь.

Жизнь вместе с её горестями и радостями похожа на песню. Песни разные. И жизнь у каждого своя, неповторимая.

Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье.

Психолог: Да, я согласна. Вопросы здоровья всегда волновали людей. А что такое здоровье?

Ответы ребят:

Здоровье – это прежде всего состояние полного физического благополучия.

Я считаю, что отсутствие болезней или каких-либо физических недостатков, - это еще не совсем здоровье. Оно невозможно без духовного и социального благополучия.

Психолог: Социальное благополучие омрачается пагубными привычками. О вредных привычках с вами поговорит социальный педагог школы Королева Т.А.

Соц.педагог: Что такое пагубные привычки?

Ответы детей: курение, алкоголь, наркотики, токсикомания, еда в сухомятку, снижение физической активности, долгая работа за компьютером.

Соц. педагог: Следуя на поводу вредных привычек, мы просто безобразно обращаемся со своим организмом: разрушаем здоровье, сокращаем себе жизнь.

Поговорим о курении. Многим курение кажется модным безобидным, а ведь потребление табака – одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей во всем мире. Натуральный табак содержит 250 соединений и веществ, из которых более 30 отрицательно действуют на организм человека. Бензопирены, которыми богат табак, обладают канцерогенным действием.

Соц. педагог: Обсудим некоторые вопросы связанные с курением

Что такое пассивное курение?

(Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, где увеличивается концентрация дыма.)

Какую болезнь вызывают последствия курения, когда человеку ампутуют ногу?

(Гангрену – облитерирующий эндартериит, т.е. зарастают просветы артерий, сосуды сужаются, нарушается доступ крови к конечностям)

Табак – это наркотик?

(Никотин слабый наркотик, но вызывает большую зависимость, отсюда сложность отказа от курения.)

Как бросить курить?

(Кодирование, жевательная подушечка «Никопетта», но главное – воля и решимость самого курильщика.)

К чему приводит курение?

(Повышается кровяное давление, раздражаются слизистые оболочки дыхательных путей, в организм попадают ядовитые вещества, ослабевает иммунитет, портятся зубы, появляется кашель, ранние морщины, загрязняется окружающая среда.)

Какие еще Вам известны вредные факты воздействия табака?

Соц. педагог: Другая беда – алкоголь. Как он действует на организм?

(Проникает во все органы и ткани, поражает мозг, нервную систему, задерживает нервно-психическое развитие, задерживает рост, нарушает обмен веществ, приводит к параличу сердца, циррозу, смерти, совершаются аморальные поступки, преступления.)

Многие люди считают, что алкогольные напитки улучшают аппетит?

(Это неверно. Использование вина в этих целях ведет к извращению деятельности желудка и кишечника. Состав выделяемого под действием алкоголя желудочного сока существенно изменяется: в нем становится много соляной кислоты и мало пепсина, фермента, расщепляющего белки. Кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, что может вызвать в нем боли, способствует развитию гастрита. Регулярное употребление алкоголя с целью повысить аппетит приводит к атрофии желудка.)

Правда ли, что алкоголь снимает усталость?

(Это иллюзия. Алкоголь и отдых несовместимы. Под действием алкоголя мозг не только не отдыхает, но ухудшает свою работу. После небольшой дозы спиртного снижается сообразительность, способность к творчеству, труду.)

Алкоголь снимает стенокардию, в малых дозах расширяет сосуды сердца?

(Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием этилового спирта расширяются лишь периферические кровеносные сосуды. После кратковременного расширения артерий наступает их резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение,

создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу в тот момент, когда она нуждается в отдыхе. Этиловый спирт тормозит обменные процессы, угнетает образование энергии и лишает мышцу сердца необходимого энергетического потенциала для перекачки крови. Поэтому у тех, кто употребляет алкоголь, «слабое» сердце.)

Алкоголь укрепляет кровеносные сосуды?

(Этот миф давно развеян учеными. У лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, очень рано наступают болезненные изменения на уровне микрососудов – повышается проницаемость и ломкость артерий, капилляров и венул (мелких вен). Нарушается их тонус, внутри сосудов образуется слипание красных кровяных телец.)

Соц. Педагог: Пиво – это дар солнца, божественный напиток, солнечный нектар так считают многие и что бокал пива не принесет вреда даже ребенку. Вы согласны с этим?

Ответы детей.

Соц. педагог: Ещё говорят об алкоголе, что он похититель рассудка. Заглянешь в стакан – охватит дурман. Где опьянение - там и преступление.

А сколько талантов было утоплено в вине! Вот как об этом писал С.Есенин

Друг мой, друг мой, я очень болен.

Сам не знаю, откуда взялась эта боль.

То ли ветер свистит

Над пустым и безлюдным полем,

То ль, как рожь в сентябре

Осыпает мозги алкоголь.

Соц. педагог: Мне бы хотелось обратить ваше внимание на то, как изменяется внешность человека злоупотребляющего алкоголем.

(показ картинок «Стадии пьющего человека»)

Соц. педагог: Особенно пагубно влияние наркотиков. Опасно быстрое привыкание к ним. Общими признаками воздействия наркотиков являются: физическое истощение, слабость, низкая функциональная активность всех систем организма. Послушайте **стихотворение** собственного сочинения ученика Вашего класса Добрева Стаса «Игла» (Приложение 1)

Психолог: Сейчас мы с вами **посмотрим презентацию** Бозриковой Ольги «Молодежь против наркотиков»

Психолог: Зачитывает **исповедь наркоманки** (Приложение 2)

Психолог: Изречение древнеримского государственного деятеля Аппия Клавдия гласит: «Каждый – кузнец собственного здоровья». Как вы это понимаете?

Ответы детей:

Если человек дышит чистым воздухом, правильно организует свой труд и отдых, занимается спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то, я думаю, такого человека можно назвать кузнецом собственного здоровья.

Каждый из нас еще и сам себе доктор. Мы знаем о себе все: сколько часов сна делает нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это, прежде всего любить себя и разумно к себе относиться.

Психолог: Я бы сказала, что многие понимают это, как много и сытно поесть, долго и шумно развлекаться, ни в чем себе не отказывать. Все ли здесь правильно?

Ответы детей:

Думаю, что очень важное значение для сохранения здоровья имеет режим. Когда нарушается личная гигиена, когда изо дня в день у человека нервные и физические перегрузки, если он не чередует разумно свой труд и отдых, если он пьет, курит, постоянно переедает, то о каком разумном отношении к себе можно говорить?

Психолог: Медсестра нашей школы Наталья Юрьевна сейчас напомнит вам о составляющих нашего здоровья.

Медсестра: Если человек хочет прожить дольше, он обязательно должен соблюдать правила личной гигиены. Чистыми должны быть тело, одежда, жилище. Организму человека также необходимо рациональное питание и полноценный отдых. Чистая кожа человека – это защита организма от проникновения болезнетворных микробов, солнечных лучей, поддержание нормальной температуры тела и обогащение организма кислородом. Например, после бани, когда тело очищается, человеку становится легче дышать и двигаться.

Очень важен уход за полостью рта. Здоровые зубы – это красиво и гарантия того, что тщательно пережеванная пища будет хорошо усвоена организмом.

Очень важно иметь хорошую нервную систему. Воспитывайте и закаляйте свой характер смолodu, не раздражайтесь по мелочам. Отрицательные эмоции всегда приводят к заболеваниям.

И каждый должен помнить, что режим дня – это ваша внешняя и внутренняя организованность, залог вашего здоровья и успеха (предлагает памятки).

ПАМЯТКА «РЕЖИМ ДНЯ»

Режим дня – это определенный ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания.

1. Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели долго – это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.
2. Для восстановления организму необходимо 7-8 часов сна. Ложись спать не позднее 22 часов.
3. Старайся вставать рано (6.30 – 7.00). Сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе.
4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.
5. Не переeday на ночь, плотно позавтракай утром.
6. Если позволяет время и расстояние, иди в школу пешком.
7. Не планируй много дел на один день – это утомляет и нервирует.
8. От правильного планирования дня зависит твое свободное время и отдых.
9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.
10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе. Делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку – это улучшает кровообращение и настроение.
11. Береги зрение, не читай лежа в постели, не сиди долго у компьютера.

ПАМЯТКА «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

1. Регулярно умывайся, тщательно следи за чистотой своего тела.
2. Регулярно чисти зубы. Это не только красота твоей улыбки, но и здоровье.

3. Мочалка, зубная щетка, расческа и полотенце – это предметы индивидуального пользования.
4. Свежий воздух и чистота жилища обеспечивает тебе хорошие условия для работы и отдыха.
5. Аккуратная, удобная одежда и обувь – залог комфорта, здоровья и успеха.

Психолог: Ребята, а что ещё покладывает путь человека к долголетию?

Ответы ребят: Труд. Он является одной из главных основ здоровой жизни. Лень и праздность всегда порождали только плохое. Но труд надо правильно организовать, чтобы он не переутомлял человеческий организм. Перерывы обязательны. Надо подышать свежим воздухом, тогда кровь обогатится кислородом. Это благоприятно действует на центральную нервную систему. В организме усиливается обмен веществ, улучшается самочувствие и повышается работоспособность.

Психолог: Большинство людей используют свой выходной день для отдыха. Но он бывает как активным, так и пассивным. Как вы понимаете. Что такое пассивный отдых?

Ответы детей: Дивная расслабленность у телевизора в течение всего дня – результат вялость и депрессия.

Психолог: Что такое активный отдых?

Ответы детей: Сама природа заложила в человеческом организме необходимость активного отдыха. Нам нужен солнечный свет, чистый воздух, прогулки в лес, плавание и катание на лодке, рыбная ловля и походы. И все это необходимые условия для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Психолог: Вашему вниманию предлагается презентация Демидовой Юлии «Спорт – это здоровье.»

Психолог: Мы сегодня с вами говорили о жизни, о здоровье. И мне хотелось бы чтобы в заключение нашего разговора вы **написали пожелания вашим сверстникам «Как сохранить здоровье»**, которые можно будет использовать на классных часах в беседе с ребятами.

Психолог: Спасибо за ваши пожелания. Спасибо за активность в работе круглого стола. И в заключение хочется сказать. Ребята! Берегите свое здоровье. Ведь Жизнь человеку дается один раз!

Тренинг 4

«Избавление от вредных привычек»

Цель:

Повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с вредными привычками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление алкогольных, наркотических и табачных веществ.

Актуализация проблемы

Оценка уровня информированности. Выяснение в ходе опроса исходного уровня информированности подростков по проблеме употребления алкогольных, наркотических и табачных веществ.

Существует ли проблема наркомании и алкоголизма в нашем обществе?

Сталкивались ли с этой проблемой вы и ваши близкие?

Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?

Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

Если эту проблему не решат, то как она повлияет на наше общество в целом?

Вывод: Эта проблема актуальна лично для подростка и для людей в целом.

Мини-лекция

Современный мир предлагает человеку различные вредные занятия, привычки и зависимости: курение, пьянство, наркотики, многочасовое просмотр ТВ, азартные игры и многое другое. Неуклонно растет число людей, особенно детей и подростков, подвергающих себя действию никотина, алкоголя, наркотиков и токсических веществ. Это является следствием влияния социально-экономических условий жизни общества. Современные условия жизни создают постоянный психологический прессинг, особенно неблагоприятно сказывающийся на неокрепшей, легко ранимой психике подрастающего поколения. В настоящее время отмечается значительный рост потребления алкоголя, наркотиков и токсических веществ и постоянное снижение возраста приобщения к ним молодежи.

Пьянство и алкоголизм наносят огромный ущерб здоровью населения страны, способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов пищеварения, нервно-психических заболеваний, туберкулеза, часто приводят к бытовым и производственным травмам (более 50-70% несчастных случаев, дорожно-транспортных происшествий происходят в состоянии алкогольного опьянения).

К сожалению, анализ ваших анкет показал, что "здоровье" в иерархии ценностей и потребностей вы ставите на одно из последних мест (после материального благополучия, квартиры, машины, отдыха, престижной работы и т.д)

Употребление алкоголя способствует разрушению здоровья в целом и всех его структурных компонентов. Психическое здоровье разрушается в первую очередь. При этом наблюдается неадекватность поведения, подросток все свободное время старается проводить в компании тех подростков, которые также склонны к употреблению алкоголя, перестает интересоваться другими видами деятельности (физкультурой и спортом, творческими видами деятельности и т.д.). Происходит изменение позиции должностования с «Я» на «ОНИ». Как очевидное снижение успеваемости в школе, прогулы занятий, подросток перестает выполнять домашнее задание. Изменения физического здоровья проявляют себя в появлении патологии сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и легочной системы.

Особую тревогу вызывает употребление наркотиков. Результаты статистики говорят о том, что в различных населенных пунктах России, 0,7% лиц в возрасте 16 лет и старше

регулярно потребляют наркотики, что в пересчете на 100 тыс. населения дает показатель 700. Около 21% выявленных больных составляют лица до 21 года, около 79% - до 25 лет. Заметно выросло число преступлений, совершенных в состоянии наркотического опьянения или в связи с потреблением и приобретением наркотиков. Это же стало причиной участвовавших случаев рождения детей с нарушениями нервно-психической сферы, интеллекта, с врожденными дефектами и уродствами, что представляет угрозу здоровью нации в целом.

Такая вредная привычка как курение также в настоящее время омолаживается. Большое количество девочек также курят сигареты, как и мальчики, к тому же делают это открыто, демонстративно. При опросе подростков выявлено, что они курят по разным причинам, но в основном первая сигарета выкуривается за компанию, по механизму приобщения к «взрослой» жизни. Подросток, выкуривающий 15-20 сигарет в день, попадает в ситуацию никотиновой зависимости на биохимическом уровне, что уже требует врачебного вмешательства для отказа от курения. Данная привычка пагубно сказывается на функции всех органов и систем организма. Одна выкуренная сигарета в течение часа снижает остроту зрения и слуха на 20%, ухудшает кровообращение всех органов. Слизистая оболочка бронхов претерпевает дегенеративные изменения – клинически это выражается в формировании бронхита курильщика.

Генная предрасположенность играет немаловажную роль в формировании интереса к вредным привычкам, асоциальное поведение родителей лишь подтверждает данную предрасположенность.

Одним из источников негативной информации является телевидение, а также пресса, где отражаются все веяния «моды» нового поколения, в том числе идет реклама табачных изделий и спиртных напитков. Зачастую создатели рекламы даже и не задумываются о том, что несет их информация, а стремятся за прибылью.

В настоящее время психологи, социологи, педагоги и медики обеспокоены влиянием вредных привычек на организм человека. Они ищут пути выхода из сложившейся ситуации, и причины побудившие человека взять сигарету, начать употреблять спиртные напитки, быть равнодушным к наркотическим веществам. Но выбор образа жизни остаётся за самим человеком и только он в силах себе помочь в первую очередь.

Упражнение «Домино»

Создание в группе атмосферы доброжелательности, пусть участники открыто говорят о себе. Упражнение показывает, что в группе между участниками существуют как различия, так и общие, объединяющие всех взгляды. Правило «Домино»: первый участник (ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики. Например: «С одной стороны, я быстро бегаю, с другой — иногда пью пиво». Участник, который тоже иногда пьет пиво или тоже быстро бегает, подходит к нему и берет его за руку, говоря: «С одной стороны, я иногда пью пиво (быстро бегаю), с другой стороны — у меня есть кролик». Третий участник, у которого есть кролик, тоже встает в круг и говорит, что у него есть кролик, а также что-то отличное от второго участника. Игра продолжается, пока все участники не станут частью «домино». После игры обсуждаются вопросы: старались ли участники называть свои известные характеристики или хотели чем-то выделиться; что нового они узнали друг о друге; что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож; хорошо это или плохо, когда в группе столько разных людей, почему.

Мозговой штурм

-Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и табак?

Фиксируются следующие идеи:

Из любопытства, за компанию, от нечего делать, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение...

-Какой урон наносят вредные привычки организму?

Ответы фиксируются:

потеря уважения окружающих, СПИД, конфликты с родителями, ранняя смерть.

-Какие альтернативные занятия можно предложить?

Фиксируются следующие идеи:

Спорт, творчество, чтение книг....

При обсуждении обратить внимание на альтернативные способы проведения досуга, от которых можно получить удовольствия не меньше и при этом избежать конфликтов и не нанести урон здоровью.

Вывод: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему алкоголь, наркотики, табак или нет, а тот, кто выбирает их, тот выбирает и последствия.

Упражнение «Пожелание»

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его на стол (можно сделать дерево желаний, на которое приклеивают листья или плоды). Все встают в круг, каждый берет по одному пожеланию, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

Упражнение «Три способа поведения»

Описание упражнения. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Первая ситуация – учитель застал ученика около школы с сигаретой и при всем классе делает замечание.

Вторая ситуация – два ученика в туалете распивали на перемене пиво, эта информация была доведена до сведения родителей, в присутствии которых предлагалось объясниться о мотивах данного поведения.

Третья ситуация - подростку предлагается выкурить сигарету (выпить пива, вина, водки) с аргументацией соответствующего стиля, с позитивной окраской предложения и приятным состоянием эйфории после принятия алкоголя.

Участники должны проиграть все три стиля поведения.

Первый. Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать

его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Второй. Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Третий. Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует чего-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делят своими наблюдениями.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации средством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным) и его тренировка. Обсуждение плюсов и минусов каждого из указанных поведенческих стилей.

Упражнение «Коробочка»

Создание ситуации, провоцирующей любопытство, обсуждение чувств и способов реагирования, возникающих у участников.

Ведущий кладёт цветную коробочку в центр стола, рядом записку «Нельзя». Коробочка стоит с начала занятия, но в неё нельзя заглядывать. Участники группы в конце занятия должны поделиться мыслями и чувствами, которые возникли у них по отношению к этой коробочке.

- Трудно ли было не заглядывать в коробочку?

- Почему вели себя так, а не иначе?

- Чем руководствовались в своём поведении?

Выводы: Нашим поведением движет любопытство, воля и разум. Человек находится в процессе поиска и принятия решения «за» и «против» чего-либо. Но для того, чтобы принять какое-либо решение, нужно собрать определённую информацию об объекте, в отношении которого надо принять решение, проанализировать её, рассмотреть с разных сторон. В этом человеку помогают, с одной стороны, его интерес к объекту – любопытство, с другой стороны – разум, который пытается показать обратную сторону, заставить отказаться от этого объекта, всё хорошо взвесить, приводит разумные аргументы, с третьей стороны – воля.

Внутренняя рефлексия

«Забава для дураков»

Информация для внутренней рефлексии: Все знают произведение великого Гёте «Фауст» о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. После открытия Америки Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете (в Америке). Путешествуя, они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомлённый, как всегда, Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» На что получил решительный ответ Фауста: «Не надо. Забава для дураков».

Рефлексия

Закончи фразы:

Я думал...

Теперь я думаю...

Я делал...

Я сделаю...