

+

методическое пособие

ОСНОВЫ

ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи «Форпост» (МБУ «Форпост»)**

**Методическое пособие
«Основы позитивной профилактики зависимого поведения
несовершеннолетних»**

Аннотация

В методическом пособии описываются теоретические и практические аспекты организации позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних, а также система мероприятий по формированию здорового образа жизни несовершеннолетних, основанных на принципах позитивной профилактики. Описываемая в методическом пособии концепция конструктивной (позитивной) профилактики зависимого поведения содержательно опирается на систему мероприятий, направленных на предотвращение развития зависимого поведения в среде несовершеннолетних посредством формирования и осознания ими ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Данное пособие адресовано специалистам сферы молодежной политики, занимающимся профилактической работой с несовершеннолетними.

Составители:

Данилова С.В.,

Родионова Д.А.,

Ушакова А.А.,

Шумкова С.Д.,

Черемных М.Н.

Под общей редакцией Леготина М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
§1. Теоретические основы позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних: понятие, типы, принципы и направления работы.....	5
§2. Особенности целевой группы: специфика возраста и факторы риска.....	10
§3. Практические рекомендации организации позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних: методики и технологии.....	16
§4. Методические материалы для проведения мероприятий в рамках реализации позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних специалистами сферы молодежной политики.....	24
Список использованных источников.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Направление профилактики негативных социальных явлений среди несовершеннолетних, таких как пьянство, наркомания, табакокурение и т.д., в последнее время занимает лидирующую позицию среди субъектов профилактической работы.

Низкий уровень культурных ценностей, неуверенность, как в себе, так и в завтрашнем дне, психологическая уязвимость детей и подростков являются теми причинами, которые обеспечивают появление и рост упомянутых выше явлений в детско-подростковой среде. Юношеский максимализм подталкивает ребёнка к экспериментированию в опасных для жизни ситуациях, а отсутствие навыков сказать «нет» и незнание последствий употребления психо-активных веществ (далее - ПАВ) вынуждают принять ребёнка неправильное решение в ситуациях выбора.

В связи с этим для достижения положительных результатов в работе по формированию здорового образа жизни и профилактике потребления немедицинских наркотических, психоактивных и иных веществ среди несовершеннолетних необходимо делать главный упор на развитие их личностных качеств и социальных навыков, обучать новым социально одобряемым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. Успех в профилактике зависимого поведения в молодежной среде может быть достигнут путем организации партнерского взаимодействия всех специалистов, работающих с детьми и подростками.

§1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ: ПОНЯТИЕ, ТИПЫ, ПРИНЦИПЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Профилактика и ее виды

Анализ учебной, научной и научно-методической литературы позволил сделать вывод, что термин «Профилактика» представляется настолько многогранным явлением, что единого подхода среди авторов к его однозначному толкованию нет. Нам видится, что наиболее успешным среди изученных определений термина «Профилактика» является следующий: *профилактика – это совокупность социально-психологических способов и приемов формирования отрицательного отношения к асоциальным явлениям и отклоняющемуся поведению путем устранения факторов риска и усиления защитных факторов.*

В этом ключе, также следует выделить из общего понятия профилактики определение того направления превентивной деятельности, раскрытию сути которого посвящено настоящее пособие:

Позитивная (конструктивная) профилактика – это профилактика, направленная на развитие личности, формирование установки на здоровый образ жизни и на выработку альтернативных зависимому форм поведения.

Всемирная организация здравоохранения выделяет три типа профилактической деятельности (профилактики):

Профилактическая деятельность

Первичная

Вторичная

Третичная

I. Первичная профилактика

Первичная профилактика – меры, направленные на решение еще не возникших в реальной жизни проблем, и меры, принимаемые задолго до их возникновения. Профилактическая работа не столько реагирует на их появление, сколько предотвращает их, обращаясь к здоровым людям. Этот вид профилактики действует тем лучше, чем раньше он начат. Первичная профилактика направлена на организацию и реализацию мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и информационную работу с детьми и подростками.

Целевая группа первичной профилактики: здоровые дети и подростки.

Цель первичной профилактики: предупреждение возникновения зависимости через изменение ценностного отношения детей и молодежи к зависимому поведению, формирование личной ответственности за свое поведение, пропаганду ЗОЖ.

Стратегия первичной профилактики направлена на:

- формирование личностных ресурсов подростков;
- ориентацию на здоровый образ жизни;

- формирование установки на отказ от употребления психоактивных веществ (ПАВ) и других предметов зависимости;
- на работу с семьей.

II. Вторичная профилактика

Вторичная профилактика – комплекс профилактических мероприятий с детьми и подростками «группы риска», направленных на изменение псевдоадаптивных и дезадаптивных моделей поведения на адаптивную модель здорового образа жизни.

Целевая группа вторичной профилактики – это дети и подростки, испытывающие на себе влияние какой-либо зависимости, но еще не втянувшиеся в систематическое употребление.

Цель вторичной профилактики: максимально сократить продолжительность воздействия ПАВ и других предметов зависимости на человека, ограничить степень вреда, наносимого их употреблением (помочь распознать рискованное поведение, его симптомы и попытаться уменьшить их действие).

Стратегия вторичной профилактики направлена на:

- создание системы (базы данных), выявляющей ранних потребителей ПАВ, детей и подростков «группы риска»;
- обеспечение доступности комплексного обследования;
- оказание помощи: психолога, педагога, медиков, социальных работников, юристов.

III. Третичная профилактика

Третичная профилактика – меры по организации и проведению мероприятий медико-социальной и духовно-психологической реабилитации зависимых, предупреждение и предотвращение рецидивов у зависимого и рискованного поведения.

Целевая группа третичной профилактики: дети и подростки, втянувшиеся в систематическое употребление ПАВ и других предметов зависимости (полностью зависимые), нуждающиеся в комплексной социально-психологической и медицинской реабилитации.

Цель третичной профилактики: лечение и восстановление зависимых через проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса зависимых.

Стратегия третичной профилактики направлена на:

- разработку индивидуальной программы реабилитации для каждого зависимого;
- проведение стратегического восстановительного лечения зависимого;
- на работу с семьей и близкими зависимого как с группой социальной помощи и поддержки.

Принципы профилактической деятельности

Целостность системы общей и частной превенции обеспечивается рядом принципов, лежащих в основе научно-методического подхода к профилактической деятельности.

К ним относятся следующие принципы:

- **Принцип научности:** информационное поле по профилактике зависимого поведения формируется с использованием научных и литературных материалов, на основе практического опыта специалистов сферы молодежной политики. Принцип научности предполагает обязательность внедрения в практику работы научно обоснованных и экспериментально проверенных нововведений, новых методов и подходов к решению проблемы зависимого поведения в среде несовершеннолетних. Это способствует преодолению инертности в организации профилактической работы.

- **Принцип системности** предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной ситуации в отношении зависимого поведения среди несовершеннолетних.

- **Принцип сотрудничества** предполагает организацию налаженной работы всех субъектов профилактики, основанной на взаимовыгодном сотрудничестве и партнерстве учреждений и ведомств, занимающихся профилактической работой.

- **Принцип формирования реальных ясных целей и постановки задач.** Задачи профилактической деятельности должны быть реальными, адаптированными к условиям и специфике учреждения, осуществляющего профилактические мероприятия, должны учитывать возможности коллектива учреждения, подкрепляться необходимыми ресурсами для достижения поставленных целей.

- **Принцип аксиологичности (ценностной ориентации).** Этот принцип направлен на формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

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

- **Принцип многоаспектности профилактики** предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний у детей и подростков о социальных и психологических последствиях зависимого поведения;

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

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

- **Принцип оценивания эффективности и результативности реализации профилактических программ.** Методы оценки эффективности и качества результатов профилактической работы должны быть заложены в самом начале планируемой деятельности. Важность разработки критериев оценки заключается в том, что они позволяют отслеживать результаты работы на промежуточных этапах реализации программы с целью координации и корректировки эффективности и качества всей профилактической деятельности.

Содержание, цели, задачи позитивной профилактики

Переходя к непосредственному анализу позитивной профилактики, следует раскрыть ее содержательную компоненту, а также ее цели и задачи, решение которых приводит к положительному результату превентивной деятельности в целом.

Итак, позитивная профилактика предполагает пропаганду позитивного отношения к жизни, создание ситуации успешности, благополучия, включение ребёнка в ту деятельность, где он сможет проявить себя, почувствовать себя значимым для других, поверить в себя, испытать радость проявления собственной активности. Данная форма работы позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не "запугивая" детей.

Исходя из этого следует заключить, что целью первичной позитивной профилактики среди детей и подростков является развитие духовных и нравственных ценностей личности, адаптивных поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления.

Достижение указанной выше цели невозможно, на наш взгляд, без решения следующих задач позитивной профилактики:

- Формирование мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие.
- Формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.
- Развитие протективных (защитных) факторов здорового и социально-эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий у детей, подростков и молодежи.
- Формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков у детей школьного возраста, родителей и учителей, в организованных и неорганизованных группах населения.
- Формирование и развитие социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых.

Для более успешной реализации позитивной профилактики необходимо выделить следующие условия ее эффективности:

- Необходимость профилактической работы со всеми детьми.
- Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска. Развитие социальной компетентности и личностных ресурсов, являющихся факторами защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения.

- Опережающая профилактика по отношению к возрасту активных проб.
- Непрерывность профилактической работы (регулярность, систематичность).
- Комплексность: обучение навыкам, а не только предоставление информации.
- Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).
- Сочетание групповой и индивидуальной форм работы.
- Учебно-воспитательные учреждения как база основной работы.
- Вовлечение родителей в профилактическую работу.
- Позитивная направленность (не «что убрать», а «что добавить», не «почему плохо употреблять», а «как хорошо жить без этого»).
- Сотрудничество различных ведомств в профилактической работе.

Таким образом, позитивная профилактика предполагает воспитание гармоничной, успешно социализированной личности, формирование положительного образа «Я ребенка», навыков ответственного принятия решения, эффективного общения, стрессоустойчивых личностных установок, навыков быть успешным, значимым, способности к саморегуляции, ценности и навыков укрепления здоровья, регулирование эмоций, разрешение конфликтов, сопротивления наркогенному давлению как непосредственно окружающей среды, так и со стороны сверстников, взрослых и рекламных компаний в СМИ, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, помощь в самореализации собственного жизненного предназначения, воспитание психически здорового личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

При этом следует выделить следующие направления работы субъектов профилактической деятельности в рамках организации позитивной профилактики.

1. Активное обучение социально-важным навыкам: коммуникативным навыкам и конструктивным поведенческим реакциям в проблемных, стрессовых ситуациях; развитие навыков анализа причин и последствий поступков, ответственности за свои поступки.

2. Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению: привлечение к альтернативным формам деятельности, организация досуга.

3. Организация здорового образа жизни: повышение уровня осознанности и формирование ответственного отношения к себе и своему здоровью; пропаганда ценностей ЗОЖ.

4. Активизация личностных ресурсов: помощь в познании своих потребностей и способах их удовлетворения, а также в приобретении опыта самостоятельного успешного удовлетворения этих потребностей; развитие положительной самооценки, работа с эмоциями (осознание, управление); развитие жизнестойкости.

§2. ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ: СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА И ФАКТОРЫ РИСКА

Возрастные особенности и их роль в профилактической работе

Разработка и реализация профилактических мероприятий основывается, в первую очередь, на возрастных особенностях аудитории: ведущем виде деятельности, задачах, стоящих в конкретном возрастном периоде, особенностях развития познавательной сферы и т.д. Поскольку нашей целевой группой являются дети и подростки давайте посмотрим, какие их особенности важно учитывать в профилактической работе.

Возрастная группа		
Младший школьник (7-11 лет)	Младший подросток (11-15 лет)	Старший подросток (15-19 лет)
Ведущая деятельность		
Учебная деятельность	Общение со сверстниками	Учебно-профессиональная деятельность
Возрастные задачи		
Освоение новых ролей и видов деятельности; принятие норм и правил; формирование навыков выстраивания отношений.	Формирование самосознания, ответственности и самостоятельности; развитие навыков общения.	Формирование самоидентичности; сепарация от родителей; профессиональное самоопределение.
Особенности познавательной сферы		
Активное познание мира и усвоение большого количества знаний. Развития логического мышления. Неустойчивость внимания, поверхностность и эмоциональность восприятия; высокая возбудимость, импульсивность.	Смещение познавательной активности с учебы в сферу межличностных отношений. Развитие абстрактного мышления и мировоззрения. Активное познание себя, своих чувств и мотивов своих поступков.	Познавательная активность в учебе и в отношениях. Совершенствование сложных интеллектуальных операций, установление причинно-следственных связей, систематичность и критичность мышления, творческая деятельность.
Проблемы возраста		
Слабость воли; трудность контроля эмоций; эмоциональность, высокая потребность в двигательной активности; неумение прогнозировать последствия поступков.	Личностная нестабильность, агрессия, неоправданный риск, резкая смена настроения; максимализм. Реакция эмансипации, негативизм; группирование со сверстниками, конформность. Дефицит коммуникативных навыков. Нестабильность усвоения социальных норм	Начало разрешения проблем взросления; принятие и освоение половой роли. Противоречивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность, метания. Проблема поиска смысла жизни и своего места.

Референтная группа. Общение		
Ориентация на значимого взрослого. Сохраняется значимость игровой деятельности.	Ориентация на общение со сверстниками своего пола. Стремление к автономии, фигуры родителей и учителей теряют авторитет.	Ориентация на общение с людьми обоих полов. Формирование ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков.
Особенности профилактической работы		
Опора на потребность в новых впечатлениях – актуализировать ее, сделать более четкой и осознанной. На выбор ценностей влияет мнение и пример значимого взрослого (семьи, учителя), затем уже собственный социальный и нравственный опыт, примеры из художественной литературы, кинофильмов, телепередач, мнение и выбор детского сообщества, близких друзей. Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, развитие причинно-следственных связей между своим поведением и собственным развитием и здоровьем. Профилактика должна распространяться и на родителей, (их следует познакомить с физиологическими и психологическими особенностями детей данного возраста, обучить их навыкам эффективной коммуникации).	<p>Происходит поиск новых авторитетов в мире взрослых (не родителей), очень важно кто займет это место. Обретение устойчивого положения и статуса среди сверстников, поиск единства со сверстниками по интересам.</p> <p>Аддиктивное поведение формируется преимущественно в подростковом возрасте у лиц с выраженными тенденциями к самоутверждению, но не обладающих необходимыми для этого психологическими ресурсами.</p> <p>Причиной формирования аддитивного поведения подростков является не психоактивное вещество как таковое, а стремление к получению быстрого удовольствия, удовлетворению любопытства, получения статуса в референтной группе. То есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальной потребности с игнорированием последствий. Это связано с неумением подростка удовлетворять эти потребности социально приемлемым, адаптивным способом, который требует больших знаний и навыков, но дает продуктивный результат. Поэтому развитие у подростков общечеловеческих ценностей позволяет сформировать полноценную самодостаточную личность.</p> <p>Учитывая сложность и многофакторность проблемы зависимости, профилактические мероприятия должны проводиться квалифицированными специалистами, способными выступать моделью здорового и адаптивного стиля жизни.</p> <p>Профилактическая работа в этом возрасте направлена на развитие ответственного поведения, осознанности и адаптивных форм совладания со стрессовыми ситуациями.</p>	
Формы профилактической работы		
Игровые формы работы, частая смена вида деятельности, интересный и эмоционально насыщенный материал. Обращение к героям книг, мультфильмов и т.п.	<p>Индивидуальные беседы и консультации. Домашние задания для самостоятельной и групповой работы. Творческие работы и проекты.</p> <p>Групповые формы работы: короткие лекции с использованием визуального материала, тренинги, игры, квесты. Акцент на диалоговых (интерактивных) методах с опорой на наглядность, использование психологических техник игротерапии и арт-терапии.</p>	

Организация профилактической работы с учетом возрастных особенностей подростковой аудитории

Подросткам свойственен ряд черт, которые делают их психологически уязвимыми к вовлечению в потребление психоактивных веществ:

- слабое развитие самоконтроля, самодисциплины;
- низкая стрессоустойчивость;
- подверженность влиянию группы;
- неумение прогнозировать последствия своих действий;
- эмоциональная неустойчивость.

Физиологические изменения в подростковом возрасте

Физиологические изменения в головном мозге	Как они проявляются в поведении подростка	Как это учитывается в работе и общении с подростками
1. Сокращается период активности доминирующего центра коры.	Неустойчивое, непродолжительное внимание.	Лекционные блоки продолжаются не более 20 минут, после чего следуют интерактивные формы (игры, упражнения, дискуссии, самостоятельная работа в микрогруппах и т.д.).
2. Ухудшается способность к дифференцировке.	Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации.	Использование ярких, понятных примеров и фактов. В ходе работы необходимо постоянно проверять, правильно ли Вас поняли подростки. Это можно сделать с помощью вопросов, анкет, игр. Сложный материал лучше излагать несколько раз с помощью различных методов.
3. Увеличивается латентный период рефлекторных реакций.	Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.	Необходимо учитывать эту особенность при планировании времени для занятия. Стоит терпеливо дожидаться ответов подростков, не торопить их.
4. Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры.	Подросток плохо владеет своими эмоциями: не может контролировать появление и выражение как положительных, так и отрицательных эмоций.	Взрослым необходимо с пониманием относиться к проявлению эмоций; не оценивать; не «заражаться» отрицательными эмоциями. В конфликтных ситуациях можно переключать внимание на что-либо другое. Можно использовать эту особенность в качестве «эмоционального якоря» для усвоения информации.
5. Ослабляется деятельность второй сигнальной системы.	Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. Подростки плохо понимают аудиальную/словесную информацию.	Стоит запастись терпением, можно подсказать необходимые слова. Рассказывая, использовать визуальные материалы (рисунки, схемы и т.д.), записывать ключевые слова. Рассказывать эмоционально, с яркими примерами.

Психологические изменения в подростковом возрасте

Психологические особенности подростков	Как они проявляются в поведении подростка	Как это учитывается в работе и общении с подростками
1. Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.	Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	<ul style="list-style-type: none"> - Избегайте оценочных высказываний, говорите о себе, о своих чувствах. - Принимайте подростка таким, какой он есть, сравнивайте его только с самим собой. - Давайте возможность высказаться каждому. - Поддерживайте инициативу.
2. Реакция эмансипации – стремление высвободиться из-под контроля взрослых, бунтарство, демонстративность.	В группе проявляется как сопротивление: подростки могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	<ul style="list-style-type: none"> - Используйте демократичный стиль руководства. - Дайте подросткам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах. - Занимайте равную позицию по отношению ко всем участникам группы. - Откажитесь от менторского тона, запретов, интонаций.
3. Потребность в доверительном общении	Подростки хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.	<ul style="list-style-type: none"> - Общайтесь с подростками на равных, но не допускайте панибратства. - Обращайтесь лично к каждому, по имени. - Придерживайтесь правила конфиденциальности и других правил групповой работы.
4. Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым.	Подростки часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения	<ul style="list-style-type: none"> - Взрослые должны не только поощрять, но и способствовать неформальному общению между участниками группы. - Поддерживайте, подбадривайте неуверенных в себе. - В план работы можно ввести дискуссии о любви и дружбе.
5. Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе; потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами.	Ярко выражено стремление к эпатажности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-приемлемых, так и наоборот. Подростки могут не выражать своё мнение, если оно расходится с мнением группы. Болезненно	<ul style="list-style-type: none"> - В работе разбивайте «могучие кучки». Например, делите группу на пары так, чтобы в одной паре оказался участник «могучей кучки» и участник, в неё не входящий. - Можно дать домашнее задание, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы (например, провести соцопрос). - Если реальные или надуманные различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и т.д.) начинают мешать эффективному взаимодействию в группе, обсудите этот момент с группой.

	воспринимают потерю авторитета в группе.	
6. Склонность к риску, острым ощущениям.	Подростки не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрируйте уверенное, спокойное поведение. - Проводите упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса.
7. Подверженность влиянию со стороны сверстников.	Боязнь твердо выразить своё мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь собственного мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решения.	<ul style="list-style-type: none"> - Проводите упражнения и ролевые игры, направленные на выработку навыков принятия самостоятельных решений и умения сказать «нет». - Поощряйте желание подростков делиться полученной на различных занятиях информацией, со своими сверстниками.
8. Низкая устойчивость к стрессам.	Подростки могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.	<ul style="list-style-type: none"> - Проводите дискуссии о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

Факторы, влияющие на формирование зависимого поведения у детей и подростков

Среди факторов, увеличивающих риск формирования зависимостей, выделяют три группы факторов: социальные, семейные и индивидуальные.

Социальные факторы: перенаселенность, мобильность, быстрые перемены, обезличенность, влияние СМИ.

Семейные факторы:

- Безнадзорность и бесконтрольность, приводящие к тому, что дети предоставлены самим себе. К ребенку проявляют мало внимания, родители не включаются в его жизнь, что приводит к асоциальному поведению из-за неудовлетворенности потребности в любви и привязанности.

- Гиперопека, выражающаяся в постоянном надзоре за поведением ребенка, многочисленных запретах, чрезмерной опеке. Родители подавляют развитие у ребенка чувства самостоятельности и ответственности. Это приводит либо к реакции эмансипации, либо к безынициативности, неумению постоять за себя, отвечать за свои поступки.

- Потворствующая гиперпротекция - воспитание «кумира семьи». Родители стремятся освободить ребенка от малейших трудностей, потакают его желаниям, восхищаются его минимальными успехами и требуют такого же восхищения от других. Результат такого воспитания проявляется в высоком уровне притязаний, стремлении к лидерству при недостаточном упорстве и опоре на свои силы, неадекватная самооценка.

- Эмоциональное отвержение, воспитание в обстановке безразличия, холодности. Родители считают ребенка обузой и проявляют общее недовольство им.

- Жесткое воспитание, когда за малейшую провинность ребенка наказывают и он растет в постоянном страхе перед наказаниями.

- Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности – ребенку внушают, что он должен оправдать многочисленные надежды родителей, или на него возлагаются недетские, непосильные заботы. Родители надеются на особое будущее своего ребенка, а ребенок боится их разочаровать. Игнорируя возможности ребенка, возлагают на него ответственность за благополучие близких или насильно приписывают роль «главы семьи», перепоручают заботу о младших детях или престарелых.

- Образ жизни родителей (алкоголизм, наркомания, судимости).

- Отсутствие единой линии воспитания, постоянства требований.

Условием действенности семейного воспитания является целостность и единство семьи как группы. В семье, где присутствует родительский авторитет, постоянство требований, уважение к институту семьи в целом, стремление конструктивно решать возникающие проблемы, воспитание будет успешным.

Индивидуальные факторы:

- Различные нарушения, происходящие в период внутриутробного развития, родов, или раннем детском возрасте (в том числе от черепно-мозговых травм, общесоматических и инфекционных заболеваний);

- Ярко выраженные невропатологические черты и патохарактерологические реакции (чрезмерная крикливость, обидчивость, капризность, аффективность, раздражительность, постоянное беспокойство, нарушение сна, и др.);

- Явления физического инфантилизма (вялость, быстрая утомляемость, пониженная работоспособность и т.д.) либо выраженное отставание в физическом развитии;

- Пониженный уровень интеллектуального развития, создающий трудности в общении со сверстниками, воспитателями, затрудняющий приобретение необходимой информации и социального опыта.

- Неумение прогнозировать последствия поступков. Конформность, слабая сила воли.

Факторы защиты, снижающие риск приобщения детей и подростков к зависимому поведению.

На развитие и усиление этих факторов в первую очередь и направлена позитивная профилактика:

- Физическое и психическое здоровье.

- Благополучная функциональная семья.

- Личное психологическое благополучие ребенка (адекватная самооценка, умение самостоятельно удовлетворять свои потребности и принимать решения, устойчивость).

- Достаточный уровень интеллекта (в том числе, социального и эмоционального).

- Наличие положительной референтной группы сверстников и авторитетных взрослых.

- Организованный досуг.

§3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ: МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Рекомендации для специалистов, занимающихся профилактической работой с детьми и подростками

В первую очередь, отметим важность понимания специалистом ценности профилактической работы, ведь предупредить возникновение нежелательного поведения несравнимо проще, нежели пожинать его плоды. Одним из основных моментов профилактической деятельности, является учет возрастных, культурных, социальных особенностей аудитории. Необходимая информация должна быть изложена доступным языком и в приемлемой форме.

Устойчивой основой профилактической работы с подростками и молодежью являются уважительное и доверительное отношение к лицу, проводящему профилактическую работу. Эрудированный, харизматичный, ведущий, способный удерживать внимание аудитории, вызывающий доверие и уважение к собственной личности, имеющий собственную, позитивно-социальную точку зрения на обсуждаемую проблему, несомненно, повысит эффективность профилактической работы.

При обсуждении зависимого поведения следует внимательно относиться к подаваемой информации, избегать неуместной, излишней детализации, такой, например, как описание подробностей приобретения и приготовления наркотических средств, ощущений, возникающих непосредственно после употребления. Подобная информация может стать своеобразной рекламой, провоцирующей интерес. Акцент необходимо делать на объективных отрицательных моментах, таких как пагубное влияние на здоровье, социальные связи, психологическое благополучие, мерах ответственности. Приведение конкретных примеров, жизненных историй способствует более активному закреплению информации.

При изложении материала необходимо избегать неуместной драматизации проблемы, морализаторства. Искажение, преувеличение или приведения в качестве объективных фактов информации надуманной, не соответствующей действительности может подорвать доверие аудитории к ведущему, поставить под сомнение ценность мероприятия.

Какие материалы стоит исключить из программ позитивной профилактики:

- позволяющие оправдать поведение человека, употребляющего ПАВ;
- содержащие информацию/инструкцию, по которым подросток может научиться изготавливать или употреблять ПАВ;
- содержащие понятия «социальное потребление», «ответственное потребление», либо где описываются ПАВ, как вещества, поднимающие настроение, причиняющие лишь временный вред здоровью;

- романтизирующие образ человека, избавившегося от зависимости, представляющие его в роли героя, образца.

Информация должна подбираться таким образом, чтобы помочь становящейся личности сделать свой, осознанный, правильный выбор относительно своей и жизни, сформировать свое собственное, не навязанное эмоциональное отношение к проблеме.

Несмотря на то, что усвоение необходимого объема информации представляет определенную ценность, самого этого факта недостаточно. Во главе угла стоит формирование у подростковой аудитории, ценностей, убеждений, установок, являющихся базисом ведения здорового образа жизни, позволяющих в реальных жизненных ситуациях делать правильный, взвешенный выбор. Акцент при этом необходимо делать на чувство собственного достоинства, самоуважение, самоутверждение через развитие положительных черт личности.

Основные методы позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних

Среди методов позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних следует выделить информирование, эмоциональное обучение, социальный подход, формирование жизненных навыков, приобщение к здоровому образу жизни. Раскроем более подробно каждый из них.

Информирование

Предоставление информации об алкоголе, курении, ПАВ, их вреде для организма и последствиях употребления, как изменяется личность человека, а также статистических данных.

Эмоциональное обучение

Развитие личностных «факторов защиты», связанных с эмоциональной компетентностью (умением осознавать свои эмоции и эмоции партнера по общению, анализировать их и управлять ими, с целью выбора наиболее эффективного поведения в конкретной ситуации).

Социальный подход

Работа, направленная на минимизацию влияния негативных внешних факторов: организация досуга, формирование положительной референтной группы, работа с семьей, упражнения по устойчивости к социальному давлению, средствам массовой информации и рекламе.

Формирование жизненных навыков

Помощь в решении проблем и достижении личных целей, повышение индивидуальной компетентности (употребление алкоголя может быть: демонстрацией взрослого поведения, формой протеста родительскому воспитанию, выражением социального протеста, стремлением получить новые ощущения, желанием влиться в группу взрослых, актом отчаяния). Поиск альтернативных способов поведения.

Приобщение к здоровому образу жизни

Осознание выбора ЗОЖ как единственного безопасного стиля поведения, укрепление здоровья, развитие активной социальной позиции: просвещение, беседы, творческие выставки, проекты и т.п. на тему «ЗОЖ», организация досуга, спортивных мероприятий.

Технологии профилактической работы

На основании проведенных нами исследований видится целесообразным выделить следующие основные формы организации позитивной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних.

Лекция (5 % усвоения материала*)¹

Лекция – это технология работы с группой, позволяющая быстро передать необходимую информацию.

- Лекции позволяют участникам группы получить новую полезную для себя информацию. В целях повышения эффективности усвоения информации во время лекции необходимо предварительно выявить потребности и интересы целевой аудитории.

- Использование лекции целесообразно со старшими подростками, способными на слух воспринимать большой объем информации.

- Эффективен прием, когда в качестве лектора выступает ровесник аудитории.

- Основным недостатком лекции заключается в том, что подростки находятся в положении пассивных слушателей.

- Лекции необходимо использовать в сочетании с другими способами профилактической работы.

Принципы составления лекции по профилактике:

1. Принцип строгого отбора информации. Информацию о зависимом поведении и вредных привычках необходимо подавать так, чтобы избегать косвенной или прямой пропаганды зависимостей.

2. Доступность. Лекция должна быть составлена с учетом образования, возрастных, социальных и культурных особенностей респондентов.

3. Четкость в изложении материала. Лектор должен четко, в доступном для понимания темпе, без лишних пауз и повторений излагать материал.

4. Возможность обратной связи. В конце лекции необходимо представить респондентам возможность задать вопросы, высказать мнение.

5. Интерактивность. Лекция по возможности должна включать наглядные материалы, интерактивные формы подачи материала.

6. Информированность лектора. Лектор должен свободно владеть излагаемой информацией.

7. Структурированность. Лекция должна иметь структуру: введение, основная часть, заключение.

¹ * В скобках указана эффективность усвоения материала в процентном соотношении в зависимости от формы работы.

Профилактическая беседа (40–50 % усвоения материала*)

Профилактическая беседа – это технология работы с группой, направленная на информирование участников беседы о зависимом поведении, вредных привычках и о здоровом образе жизни как альтернативе зависимому поведению.

- Беседа отличается от лекции свободной формой изложения материала и нацеленностью на диалоговое взаимодействие с группой.

- Важно актуализировать тему беседы личной заинтересованностью ведущего. Для проведения бесед с подростками рекомендуется приглашать специалистов, компетентных в вопросах зависимого поведения (наркологов, психологов и т. п.).

- В процессе беседы с подростками необходимо включать интерактивные (диалоговые) формы работы с детьми.

Основные задачи ведущего профилактической беседы: комментировать высказывания участников; развеивать мифы, связанные со всеми видами зависимого поведения; не навязывать собственного мнения, но приводить весомые убедительные аргументы в пользу отказа от вредных привычек и зависимого поведения.

Этапы организации и проведения профилактической беседы:

I. *Подготовительный:* предполагает выявление степени интереса и информированности подростков на заданную тему (в форме анкетирования или беседы). Подготовка материала ведущим и вопросов участниками.

II. *Основной:* проведение самой беседы.

III. *Заключительный:* составление резюме беседы, работа с аудиторией по обобщению полученной информации; разработка практических рекомендаций.

Дискуссия (50–60 % усвоения материала*)

Дискуссия – это технология работы с группой, направленная на обсуждение какого-либо вопроса.

- Дискуссия увеличивает включенность подростков в реализацию групповых решений путем возложения и принятия ответственности, повышает эффективность и заинтересованность с помощью включения каждого в групповое обсуждение актуальной темы или проблемы.

- Дискуссия позволяет подросткам под руководством ведущего осваивать правила спора, научиться управлять своими эмоциями, правильно выражать свои мысли, аргументированно отстаивать свою точку зрения, научиться слышать своего оппонента.

Формы дискуссии:

- Диспут (публичный спор на заданную тему при наличии основных докладчиков)
- Дебаты (прения, обмен мнениями, выработка аргументов и контраргументов)

- Дискуссия в «аквариуме» (участники делятся на две группы: одни непосредственно принимают участие в обсуждении вопроса, другие следят за соблюдением правил обсуждения)

Трудности, которые могут возникнуть во время дискуссии:

- слабые разговорные навыки участников дискуссии;
- соревновательный уклон и стремление непременно победить в споре;
- нетерпимость к другим мнениям и взглядам;
- чрезмерная эмоциональность;
- формальность обсуждения проблемы;
- недостаточность знаний по заявленной теме;
- крайности во мнениях (нигилизм или полное отсутствие критичности);
- неумение распределить время;
- доминирование отдельных участников дискуссии.

Рекомендации по преодолению этих трудностей:

- не допускать выпадов против личности; не допускать излишнюю эмоциональность;
- высказываться четко, кратко и по теме обсуждения;
- выбрать ведущего дискуссии, ответственного за время и правила её проведения;
- дать высказаться всем желающим, уважительно относиться к любой точке зрения;
- внимательно слушать друг друга, не говорить одновременно;
- стараться анализировать разные точки зрения.

Кинолекторий (20–30 % усвоения материала*)

Кинолекторий – это форма профилактической работы, включающая просмотр фильма (или мультфильма) и его обсуждение.

- К наглядным демонстрационным материалам также относятся диаграммы, слайды, плакаты, раздаточный материал.

- Просмотр профилактических фильмов способствует формированию эмоциональной компетентности в вопросах зависимого поведения.

- Просмотр профилактических фильмов необходимо использовать в сочетании с информационными способами профилактической работы.

Кино – это: способ донести до подростков важные мысли в метафоричной форме; повод задуматься над серьезными жизненными вопросами; множество ярких примеров; неформальная рабочая обстановка.

Цели обсуждения фильмов в группе во время и после просмотра:

- Эмоциональное реагирование участниками актуальных на данный момент жизни чувств и переживаний.

- Осознание и переосмысление своих целей и потребностей, действий, чувств, важных для позитивного построения собственной жизни.

- Развитие способности анализировать ситуации и быть честными перед самим собой в своих чувствах и поступках, чтобы самому управлять своей жизнью.
- Развитие способностей к сопереживанию.

Критерии выбора:

- фильм должен затрагивать актуальную для подростков тему;
- фильм должен быть интересным;
- фильм должен быть не слишком длинным и довольно динамичным;
- фильм не должен быть жестоким, банальным, «затертым» показами по телевизору.

Тренинг (90–100 % усвоения материала*)

Тренинг – это технология групповой работы, в процессе которой организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

- Тренинг представляет собой активную форму усвоения знаний, познания себя, окружающих, формирования отдельных умений и навыков.
- Тренинговые упражнения создают условия для актуализации самосознания подростков, способствуют личностному росту.
- Тренинг как универсальная форма усвоения знаний и формирования определенных навыков включает в себя элементы различных форм работы с группой.

Этапы реализации тренинга:

I. *Завязка:* тренинг начинается с «разогрева» группы. Он необходим для того, чтобы внимание подростка переключилось с событий внешнего мира на события внутри группы, поскольку в ней создается особый мир, атмосфера, отношения, климат, динамика и развитие.

II. *Кульминация:* в этой части тренинга происходит постановка и проработка проблемы. Это то, ради чего проводится тренинг.

III. *Развязка:* обсуждение проделанной работы; очень важная часть тренинга, так как здесь человек может открыто выразить себя; он чувствует, думает, вспоминает про себя и решает свою проблему. В процессе обсуждения проблемы происходит её осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения основной части и после всего тренинга.

Акция (20–30 % усвоения материала*)

Акция – это технология работы с группой; массовое профилактическое мероприятие, проходящее в форме музыкальных фестивалей, дискотек, слётов, лотерей и др.

Принципы проведения профилактической акции:

- наполняемость любой акции ненавязчивыми элементами профилактики зависимостей;
- в акции должно быть музыкальное наполнение;
- акция должна сопровождаться различными элементами познавательного и позитивного характера, побуждающими к размышлениям по заданной проблеме.

Информационная составляющая акции может быть представлена несколькими способами: красочные афиши, плакаты, объявления по радио, на телевидении, в газетах.

Формы проведения акций:

1) *Выставки.* Использование плакатов, рисунков с конкурсов, популярной специальной литературы по тематике.

2) *Распространение литературы.* Использование листовок, буклетов, брошюр.

3) *Лотерея.* У входа можно раздавать лотерейные билеты с вопросами по теме акции и игровым номером (например, на обратной стороне приглашений). Вопросы лучше предлагать с готовыми ответами на выбор. В определенное время билеты собираются, жюри проверяют ответы, подводят итоги.

4) *Конкурсы.* Во время акции ведущие могут провести ряд конкурсов с участниками.

5) *Выступление специалиста-эксперта.* Несколько выступлений от различных экспертов (врач, спортсмен, музыкант).

Профилактическая игра (60–70 % усвоения материала*)

Игровые технологии – это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. Игра как социально-психологический феномен в теории имитации является оригинальной ненасильственной технологией, а также техникой освоения культуры человечества. Игра дает возможность участникам в игровой форме получить знания по определенным вопросам. Формы очень разнообразны: это может быть квест, разгадывание тематического кроссворда группой подростков; викторина вопросов и ответов и многое другое.

Цель: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи: расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье; дать возможность учащимся проявить свои творческие способности; вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

При использовании игровых технологий подросток не ощущает себя объектом воздействия взрослого, он полноправный субъект деятельности. В подростковом возрасте обостряются потребности в создании собственного мира, в стремлении к взрослости, происходит бурное развитие воображения, фантазии. Именно игровая ситуация с возможностью условного вхождения в роли дает человеку возможность говорить с собой на разных языках, по-разному интерпретируя свое собственное «я».

Особенностью игровой технологии для подростков является ориентация на групповой характер игр, а также вовлечение в игру посторонних лиц в качестве зрителей, слушателей, экспертов. Стремление подростков и молодежи к самореализации также находит воплощение в игровой деятельности.

Исследовательская группа/проект (80 % усвоения материала*)

Проект – это форма организации совместной деятельности специалиста и подростка, совокупность приемов и действий в их определенной последовательности, направленной на достижение поставленной цели, решение конкретной проблемы, значимой для участников и оформленной в виде некоего конечного продукта.

Обучение сверстников самими подростками, исследование проблемы – один из самых эффективных способов привлечь внимание детей и заставить их изменить свое поведение. Этот способ меняет поведение подростка в той же мере, в какой влияют на него сверстники. Проект или исследование должны быть выполнимыми и соответствовать возрасту, возможностям и интересам участников.

Цели исследовательской и проектной деятельности: самостоятельное приобретение знаний из разных источников; умение пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретение коммуникативных умений при работе в группах; развитие системного мышления; вовлечение в социально-значимую творческую исследовательскую и созидательную деятельность; реализация потенциала личности;

Этапы проектной работы:

- I. Выбор темы проектной работы.
- II. Изучение состояния проблемы. Формулирование объекта и предмета исследования, темы, гипотезы, определение целей, задач, методов.
- III. Сбор материала. Обработка полученного материала. Формулирование выводов.
- IV. Оформление работы (текст, демонстрационный материал).
- V. Представление результатов работы и получение обратной связи.

Ценность данной технологии в том, что она не только предоставляет возможность реализовать потребности подростков в общении со значимыми, референтными группами сверстников и педагогов. Строя отношения в ходе целенаправленной, поисковой, творческой деятельности, подростки овладевают нормами взаимоотношений с разными

людьми, умениями переходить от одного вида общения к другому, приобретают навыки индивидуальной работы и сотрудничества в коллективе.

§4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СПЕЦИАЛИСТАМИ СФЕРЫ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Интерактивная лекция «Стресс: инструкция по выживанию»

Цель: развитие стрессоустойчивости, расширение репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.

Задачи:

- 1) Познакомить подростков с понятием “стресс” и его проявлением;
- 2) Изучить воздействие стресса на организм человека;
- 3) Помочь осознать собственное состояние в стрессовых ситуациях;
- 4) Познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций;
- 5) Обсудить важность навыков психологической поддержки других людей, умения оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Возраст участников: 14-18 лет

Интерактивная лекция предполагает объединение элементов традиционной лекции и интерактивных форм обучения: дискуссии, беседы, разборы ситуаций, демонстрации слайдов и т.д.

План-конспект

1. Понятие «стресс». Формы стресса. Статистика

Стресс – это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

По статистике 70% людей находятся в постоянном стрессе. Женщины подвержены стрессу больше, чем мужчины. Если брать возрастные параметры, то молодые люди более склонны к стрессу. Как вы думаете, почему? Стресс становится причиной почти 80% болезней. Как вы думаете, почему так происходит?

Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Эустресс имеет два значения: 1. «стресс, вызванный положительными эмоциями»; 2. «несильный стресс, мобилирующий организм». По сути, эустресс — это благополучное преодоление действия стрессора, стабилизация и увеличение ресурсов организма. Дистресс — это негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться; это

неблагополучное преодоление действия стрессора, истощение ресурсов организма и нарушение здоровья.

2. Причины и признаки стресса. Этапы развития стресса

Признаки стрессового напряжения:

- Ухудшение памяти, внимания; снижение работоспособности.
- Постоянная чувство усталости. Работа не доставляет прежней радости.
- Повышенная возбудимость. Раздражительность. Обидчивость.
- Негативное восприятие всего происходящего. Потеря чувства юмора.
- Появление болей (голова, спина, область желудка).
- Постоянное чувство голода или, наоборот, потеря аппетита.

Причины стресса. Как вы считаете, какие причины (ситуации) вызывают у вас стрессовое напряжение? По каким признакам вы можете заметить переживание стресса у окружающих вас людей?

Этапы развития стресса: тревога, адаптация, истощение.

3. Учеба и стресс.

Трудности в жизни студента (учащегося):

- Переход в новый статус – от школьника к студенту.
- Большая учебная нагрузка, переутомление.
- Пропуски занятий и плохая успеваемость по некоторым дисциплинам.
- Конфликты со сверстниками либо преподавателями.
- Отсутствие интереса к учебе и выбранной профессии.
- Неудовлетворительные условия проживания.
- Недостаточное количество сна.

Существует простой способ преодоления стрессовой ситуации. Каждому из вас знакома фраза: «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней». К примеру, на погоду мы повлиять не можем. А вот одеться потеплее и чувствовать себя комфортнее – вполне. По сути, существует 2 выхода из стрессовой ситуации: совершаем действия, изменяем ситуацию, либо принимаем как должное и меняем отношение. Приведите примеры.

Как вы думаете, когда у студента возникают трудности в учебе? Почему? Как их можно предотвратить?

4. Способы снятия напряжения. Куда можно обратиться за помощью

Что помогает справиться со стрессом: чтение, музыка, прогулка, дыхательные техники, релаксация, медитация, общение, спорт, хобби, обращение к психологу.

Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями? Какие способы наиболее эффективны?

Профилактическая беседа «Твоё здоровье»

Цель: рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.

Задачи:

1. Сформулировать понятие «Здоровье человека».
2. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Проведение практических упражнений для закрепления полученного материала.

Возраст участников: 12-16 лет.

Для того, чтобы понять, насколько информирована группа можно провести небольшое тестирование. Ведущий зачитывает инструкцию. Давайте проведём небольшое тестирование своего здоровья, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет вам полезна.

Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После несколько часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Комментарии: проведённое тестирование позволяет увидеть, насколько информирована группа и помогает ведущему в проведении беседы. Благодаря этому возникают вопросы. Для чего здоровье необходимо? Что такое здоровье? Для чего необходимо здоровье? Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе. Что такое здоровье? Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран,

времен и народов. Наиболее распространённые варианты ответов такие: Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья. Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека. Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Ведущий предлагает сформулировать собственное определение понятия «здоровья» группе.

1. Вопросы для обсуждения:

Какие факторы положительно влияют на организм человека?

- Соблюдение режима дня
- Рациональное питание
- Закаливание
- Занятие спортом

Какие факторы отрицательно влияют на организм человека?

- Гиподинамия
- Нерациональное питание
- Вредные привычки
- Экологические факторы риска
- Эмоциональная напряжённость

2. Пословицы

Ведущий предлагает вспомнить пословицы о здоровье (здоровом образе жизни). В пословицах заложена народная мудрость, предлагаем группе раскрыть их смысл.

3. Работа с таблицей

Заполнение таблицы. Позволяет не только увидеть, насколько группа вовлечена, информирована по данной теме, но и помогает детям узнать в данном случае какие признаки здоровья бывают, какие возможно они еще не знали и возможно в последствии им захочется в себе развить.

Кинолекторий «Выбираю жизнь»

Цель: актуализация представлений о смысле и ценности жизни

Возрастные ограничения: 16+

Короткометражный фильм: Цирк «Бабочка», 2009 г, продолжительность 23 мин.

Этапы проведения занятия:

- 1) Знакомство с темой занятия.
- 2) Предварительное обсуждение темы, сбор мнений.
- 3) Просмотр фильма.
- 4) Обсуждение (по заранее подготовленным вопросам).
- 5) Итоговое обсуждение темы, сбор мнений (поменялся ли взгляд на данную тему у ребят?).
- 6) Подведение итогов, благодарность за участие.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравился ли фильм?
2. О чем фильм?
3. Что в нем понравилось/ не понравилось? Почему?
4. Почему герой повел себя таким образом? В чем причина такого поведения?
5. Мог ли герой иначе действовать? Как именно?
6. Как бы поступили вы в подобном случае?
7. Какой герой наиболее интересен? Почему?
8. Как фильм связан с вашей собственной жизнью?
9. Что вы узнали после просмотра фильма?
10. Почему фильм так называется?
11. Было ли для вас что-то новое в этом фильме?
12. Какие отличия вы увидели в поведении героев?
13. Какие качества личности позволяли герою менять ситуацию?
14. В какую ситуацию попал герой, и чем это закончилось?
15. Какая основная мысль этого фильма для вас?
16. Какой вклад в жизнь человечества вносит этот фильм?
17. Хотелось бы вам переписать сценарий этого фильма? Каким бы он был?
18. Какие выводы мы можем сделать из нашего обсуждения?

Примечание: желательно, чтобы специалист заранее подготовил ответы на все вопросы, и если у участников кинолектория возникают трудности с ответом на очередной вопрос, то он направляет их в нужную сторону, задавал наводящие вопросы. Формат ответов специалист тоже может выбрать на свое усмотрение – это самостоятельные ответы ребят по желанию, может быть работа в команде или мозговой штурм. Главное, чтобы это было интересно самим подросткам.

Тренинг «Выбираю жизнь»

Цель: профилактика наркотической зависимости.

План-конспект

1. Введение. Знакомство. Ожидания участников. Принятие правил работы группы (10 мин).

На этом этапе ведущий представляется, описывает цели и задачи тренинга. При знакомстве участникам можно предложить карточки для написания своего имени (или значки/бэйджи), это позволит тренеру обращаться к каждому участнику по имени. Ожидания участников можно выяснить в короткой беседе. Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значения.

2. Дискуссия «Наркотики и общество» (15 мин)

- Ведущий просит ответить группу на следующие вопросы:
- Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?
- Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?
- Знаете ли вы людей, которые погибли от передозировки?
- Ведущий должен подвести участников к выводу о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.
- В конце важно сделать вывод о том, что практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

3. Информационный блок (30 мин)

Упражнение «Спорные утверждения»

Материалы: 5 листов бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен», «Не согласен, но с оговорками».

Спорные утверждения:

- Наркомания – это преступление.
- Наркоманы – это не люди.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркомания – это болезнь.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

– По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

4. Приобретение практических навыков

Упражнение «Социум» (20мин)

Цель: понять, как человек делает выбор, какие аргументы более действенны.

Материалы: купоны двух цветов по 10-15 штук каждого цвета.

Выбирается доброволец, который выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды.

Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая «против» (5 мин)

Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату.

Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца и дает задание: «Внимательно выслушать обе команды, которые по очереди зачитывают по одному из своих аргументов; за каждый удачный, на его взгляд, аргумент доброволец даёт одной из команд купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения перехода в один или другой лагерь. После этого подсчитываются купоны».

Обсуждение:

- Трудно ли было сделать выбор участнику?
- Какие приводились аргументы «за» и «против»?
- Что может повлиять на выбор человека?
- Как человек сделал выбор?

Завершение работы (10 мин)

На этом этапе ведущий подводит итоги проведенной работы. Необходимо выяснить, как участники усвоили информацию (например, с помощью анкеты).

Можно провести упражнение «Ощущения»: ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие.

Профилактическая игра «Здоровый образ жизни»

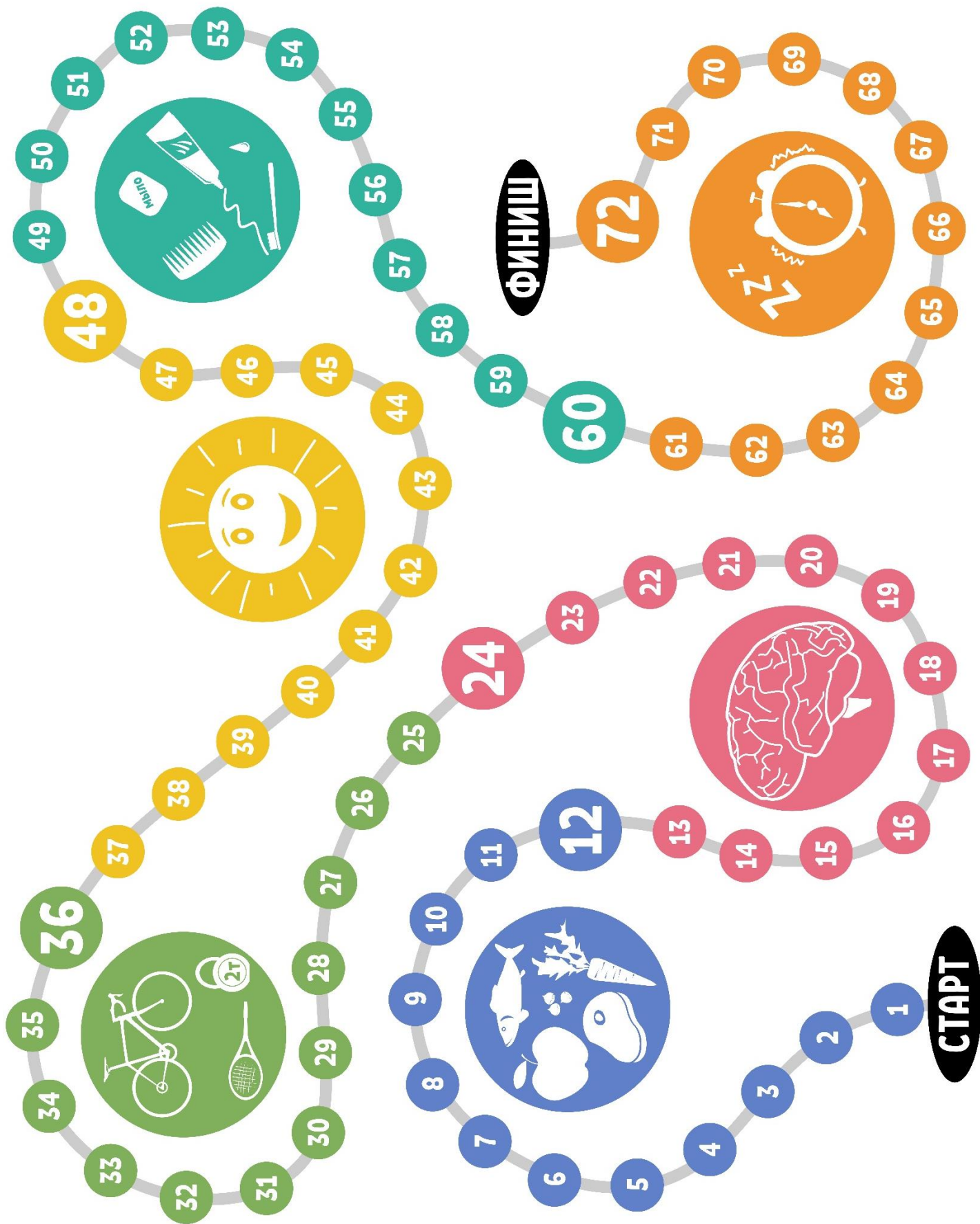
Цель: пропаганда идей и ценностей здорового образа жизни.

Необходимое оборудование и материалы: игровое поле, необходимое количество игровых фишек равное количеству участвующих команд, игральный шестигранный кубик, список вопросов.

Правила игры: участники делятся на 2-4 команды, в зависимости от условий проведения игры. Команды выбирают себе название, капитана команды и игровую фишку. Капитаны команд кидают игральный кубик, и в зависимости от выпавшего числа фишка совершает переходы по ячейкам игрового поля. После совершения хода, ведущим зачитывается вопрос викторины, соответствующий тематическому блоку (правильное питание, душевный мир, режим дня, профилактика вредных привычек, физическая активность, забота о здоровье). Участникам дается одна минута на обсуждения и подготовку ответа. В том случае, если ответ окажется неверным, игровая фишка возвращается на исходное положение. Победителем считается команда, фишка которой максимально продвинулась по игровому полю на момент окончания игры.

Примеры вопросов приведены ниже, их можно переформулировать, дополнять, менять, в зависимости от особенностей группы.

Блок здорового питания
Сколько литров жидкости необходимо человеку выпивать в день? Что может включать в себя полезный завтрак? Как на организм влияет злоупотребление фастфудом, чипсами, газированными напитками? Назовите основные продукты питания.
Блок мой душевный мир
Назовите базовые эмоции человека. На какие высшие ценности опирается духовный мир человека? Как можно сохранить или восстановить душевное равновесие? Как связаны эмоции человека с его физическим состоянием?
Блок активного образа жизни:
Что относится к активным видам отдыха? Что происходит при малоподвижном образе жизни? Как называется тренировка организма холодом? Назовите упражнения для зарядки по утрам.
Блок вредных привычек
Чем опасно курение? В чем вред употребления алкоголя? Какие самые вредные продукты вы знаете? Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя?
Блок гигиены
Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? Почему? Зачем нужно регулярно проветривать помещение и проводить в нем влажную уборку? Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это...
Блок режима дня
Почему в режиме дня обязательно выделять время на отдых? Сколько в среднем надо спать школьнику 12-17 лет? Назовите «идеальное» время для сна по мнению ученых? Сколько времени в день (минимум) нужно проводить на свежем воздухе? Какие фазы сна вы знаете?



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Бойко А.Ф. Обратная сторона здоровья. Наркомания. – М.: Рос. газета, 2002. – 304с.
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
4. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
5. Зайкова Р.Р., Зырянов С.А., Мазанова Е.В. Программа формирования здорового жизненного стиля «Первичная позитивная профилактика химической зависимости». – Сургут, 2019. – 106 с.
6. Зыков О.В. профилактика патологических форм зависимого поведения. Т 1. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М. 2010. – с. 23.
7. Игровая деятельность и социализация молодежи: исторические и социальные аспекты проблемы. //Приложение к журналу «Теоретические и прикладные проблемы сервиса». М.: МГУС, 2006.
8. Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 3. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для обучающихся 5 -7 классов // Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С. Методические рекомендации. / ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019. – 69 с.
9. Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 4. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для подростков 15-17 лет // Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С. Методические рекомендации. / ГБУЗ«МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019. – 44 с.
10. Профилактика наркологических расстройств: Национальное руководство //Под ред. Е.А. Брюна, С.Г. Копорова, О.Ж. Бузика и др. – М.: ООО «Нью-Терра», 2018 – 638 с.
11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000. – 624 с.
12. Сирота М.А., Ялтонский В.М., Лыкова Н.М. Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды // Вопросы наркологии. – 2003. – № 1. – С. 36–47.
13. Черкашина Л.А., Склянова Н.А., Рукавишников А.И. и др. Профилактика наркозависимости в школе: Методическое пособие. Книга вторая. – Ч. 1 и 2. – Новосибирск, 2001.
14. <http://www.alexander6.ru> [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.alexander6.ru/473304> - Социальные аспекты игровой деятельности.

Для заметок