

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Молодёжь выбирает здоровье

Занятие по профилактике употребления ПАВ

Составил: Пищиковой В.Е., психолог
ГБУ ВО «ЦППиРД»

Воронеж

Пояснительная записка

Представленный занятие «Молодёжь выбирает здоровье» направлен на первичную профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ), поэтому основной целью занятия является предотвращение употребления табака, алкоголя, наркотиков и т.д., т.е. занятие имеет антинаркотическую направленность.

Одной из основных причин, побуждающих подростка к употреблению ПАВ, является его неумение справляться со сложными жизненными ситуациями, которые естественным образом вызывают стресс. То есть неумение справляться со стрессами, низкая стрессоустойчивость подростков являются одними из факторов наркотизации. В связи с чем, можно отметить актуальность представленного занятия, поскольку он направлен на профилактику стрессоустойчивости и формирование стремления к ведению здорового образа жизни у обучающихся.

Новизна представленной работы отражается в использовании информационно-коммуникативных технологий, презентации «Молодёжь выбирает здоровье», а также инновационных технологий таких, как использование флеш-тренинга «Способы преодоления стресса». Флеш-тренинг – это просмотр музыкального видеоряда определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе или индивидуально (данное направление разработано в 2001 году Самсоновой О.В., первая интернет-публикация данного направления возникла в 2006 году).

Перспективы использования материалов в работе педагогов общеобразовательных организаций отражаются в применении данного материала на занятиях, с целью профилактики употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних, а также профилактики стрессоустойчивости и формирования стремления к ведению здорового образа жизни. Материалы занятия адаптированы к использованию педагогами, не имеющими психологического образования.

МОЛОДЁЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ

*Пищиковой В.Е., психолог
ГБУ ВО «ЦППиРД»*

Цель: формирование у подростков навыков преодоления стресса здоровыми способами.

Задачи:

- развитие стремления к сохранению психологического здоровья;
- обучение приёмам регулирования собственных эмоциональных состояний в ситуации стресса;
- обучение приёмам отреагирования негативных эмоций;
- повышение уровня внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.

Целевая группа: учащиеся 8-11 классов.

Время работы: 90 минут.

Необходимые ресурсы:

Программно-методические: бланки «Стрессовые ситуации» (1 бланк на 1 человека), презентация «Молодёжь выбирает здоровье», флеш-тренинг «Способы преодоления стресса»).

Технические: комфортное помещение с наличием стульев, размещённых по кругу, персональный компьютер с подключенным проектором, USB- носитель с программно-методическими материалами.

Ожидаемые результаты: достижение цели занятия, посредством реализации поставленных задач, т.е. развитие у обучающихся навыков саморегуляции и самоконтроля и, как следствие, сохранения психологического здоровья.

Оценка результативности реализации данной разработки: определяется на этапе рефлексии, **критериями** здесь будут ситуации, в которых обучающиеся делятся своими эмоциональными переживаниями и полученными знаниями, уделяют внимание полученным навыкам преодоления состояния стресса, в свою очередь **показателем** эффективности являются выводы обучающихся, содержащие осознанность выбора здорового образа жизни вне наркотических веществ.

Ход занятия

Приветствие. Знакомство.

Упражнение «Минута»

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

Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их минута длится около 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно 37-57 секунд – таких людей всегда тяжело ждать и догонять. Еще большее сокращение минуты наблюдается у тревожных и подверженных депрессиям людей 22-27 секунд». [2]

Ведущий: мы с вами живем в напряженном и интенсивном времени. В век развития прогресса и огромного потока информации. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что большое влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня наш разговор пойдет о стрессе. Предлагаю вам изучить рабочий листок «Стрессовые ситуации».

Я чувствую себя несчастным (ой), когда болею и не могу играть с друзьями	
Я смущаюсь, когда во время чтения в классе не могу понять смысл слова	
Я беспокоюсь, когда мама с папой ссорятся или ругаются	
Я злюсь, когда мой брат (сестра) бьет меня	
Я чувствую беспокойство и страх, если сел(а) не на тот автобус и потерялся (-ась)	
Я смущаюсь, если слишком коротко пострижен(а)	
Я боюсь, что квартиру заберется вор	
Я расстроился (-ась), потому что мне не удалось посмотреть любимую телепередачу	
Я одинока(а), если никто не играет со мной	
Я не такой, как все, потому что не хочу смотреть боевики по телевизору	
Я волнуюсь, когда мой брат (сестра) болеет	
Я боюсь, что когда я выношу мусор из квартиры, дверь в нее может случайно захлопнуться	
Я боюсь, когда за мной гонится собака	
Я одинока(а), потому что мои родители уехали	
Я беспокоюсь, когда узнаю о контрольной работе	

Обсуждение.

Ведущий: посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие. (*Участники высказывают свои определения стресса*). [1].

Беседа с аудиторией (Сопровождается авторской презентацией) - Какое определение вы можете дать понятию «стресс»?

Стресс - физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных для организма факторов.

Ведущий: Ребята, скажите, а какой у вас самый сложный предмет? Хорошо. Представьте себе ситуацию: за 5 минут до конца занятия на уроке по (алгебре, физике, химии, русскому языку) педагог предлагает вам пройти тест, который будет влиять на вашу годовую оценку. Как вы себя ощущаете в данный момент? Согласна, ситуация довольно щепетильная. Обратите внимание, на своё поведение, как вы понимаете, что испытываете стресс, по каким внешним признакам? Да, стресс у каждого проявляется по-разному, кто-то может грызть ручку, у кого-то пересыхает во рту, кто-то краснеет, но так или иначе признаков, информирующих, что человек испытывает данное состояние, много.

-Какие признаки стресса Вы можете перечислить?

Признаки стресса: тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, незащитность, паника, бледность или краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, мышечная скованность, трудности глотания, желудочный спазм.

Перечислим наиболее характерные физические изменения, происходящие в организме как результат реакции его на стресс:

- Ускоряется свертываемость крови.
- Повышается кровяное давление.
- Повышается уровень холестерина в крови.
- Начинаются язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте.
- Разрушается ткань внутренних стенок артерий.

Ведущий: Любой стрессор (серьезный или незначительный) – приводит человеческий организм в состояние возбуждения. В психологии это принято называть реакцией типа «готовность к противоборству или

бегству», поскольку в таком состоянии человек может быть готов биться над разрешением возникшей проблемы до конца или отступить и обойти ее. Если у человека наблюдается повышение активности, мобилизации сил, повышение эффективности деятельности, то это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет действовать смело и решительно.

Если человек в состоянии стресса чувствует оцепенение, испуг, проявляет пассивность, то это так называемый «стресс кролика».

Реакция тревоги вызывает в организме человека существенные изменения. Человек может сильно побледнеть, так как происходит отток крови от кожи к внутренним органам, у него может повыситься давление и участиться сердцебиение, происходит повышение уровня холестерина и жиров в крови, повышается также и уровень сахара, возрастает напряжение в мышцах, ускоряется свертываемость крови.

В тоже время, те функции организма, которые не играют значительной роли в переживании экстремальной ситуации, замедляются или прекращаются на время совсем. К таким функциям организма относятся, например, пищеварительные функции тонкого кишечника и выделительные функции почек.

Итак, стресс есть ни что иное, как своевременная ответная реакция организма, подготавливающая его к немедленному защитному действию в случае опасности. Не следует, конечно, реагировать стрессовым состоянием на такие пустяковые события и поводы, как разрыв шнура на ботинке или мелкая ссора с другом.

Но что же происходит в тех случаях, когда действие стресс факторов или стрессоров не прекращается с течением времени? Человеческий организм пытается приспособиться и перестроить свою работу соответствующим образом. Однако это может привести к серьезным физическим и эмоциональным расстройствам.

Наш организм обладает колоссальными способностями адаптироваться к повседневным неурядицам. Мы можем выдерживать стрессовые состояния по много дней, иногда по несколько недель и даже месяцев без каких бы то ни было проявлений внутренней борьбы.

Взять, к примеру, рабочего, который, придя на работу, узнает, что компания, в которой он работает уже длительное время, планирует сокращение каждого десятого из своего персонала.

Или студентку, обучающуюся на старших курсах и вынужденную, беспокоится не только о своих оценках в университете, но и о том, где взять деньги, чтобы заплатить за учебу.

В названных примерах мы имеем дело с достаточно серьезными проблемами, представляющие собой источники стресса длительного

действия. Способность людей приспосабливаться к упомянутым стрессовым ситуациям определяется их умением правильно вести себя в этих ситуациях.

Физически здоровый и эмоционально устойчивый человек гораздо легче перенесет стресс, чем человек со слабым здоровьем и неустойчивой психикой.

Стрессы являются непосредственной причиной возникновения и развития целого ряда болезней. Некоторые их виды особенно часто присущи физически нетренированным людям, другие заболевания характерны для эмоционально неустойчивых людей. Хуже всего разумеется тем, кто так или иначе соответствует обеим этим категориям.

Результатом хронического нахождения в стрессовом состоянии может быть развитие гипертензии, язвы желудка, стенокардии, артритов, различного рода аллергий и, возможно, даже рака.

Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности таковым не будет.

Чтобы эффективно противостоять стрессу, надо знать, как протекает стресс. [1].

Упражнение «Пантомима»

Инструкция: каждый участник вытягивает бумажку с фазой стресса и с помощью невербальной системы изображает написанное. Задача аудитории угадать, какое состояние изображает участник. В завершение упражнения ребята выстраивают кривую стресса.

Ведущий: Стресс имеет три фазы:

1. Тревоги.
2. Сопrotивления.
3. Истощения.

На первой фазе активизируется активность человека, на второй он противостоит стрессовой ситуации и действует. Если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, истощается. [1].

Дискуссия «Стресс. Это хорошо или плохо?»

Инструкция: Проводится групповая дискуссия, в ходе которой на доске выписываются слева – «+», а справа – «-».

Ведущий отмечает важность использования положительных моментов, которые дает стресс (+): высокая работоспособность, всплеск

умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Важно научиться справляться с тревогой на 1-ой стадии развития стресса, не допуская развития 3-ей стадии - истощения.

Ведущий: Жизнь бывает разная – в ней есть и суровое, и прекрасное, она неоднозначна. Как справиться с горькой бедой? Для каждого можно найти свой путь, ведущий к победе. Найдя таковой, вы получите защиту от всевозможных болезней и душевных кризисов, получите новое ощущение жизни, где нет страха, а есть энергия и полет. [1].

Дискуссия «Профилактика стрессоустойчивости»

Инструкция: Участники в группах составляют список рекомендаций по снижению уровня стресса.

Следует иметь в виду, что обучающиеся могут привести как положительные (прогулки на свежем воздухе, правильное питание, общение с друзьями, дыхательные упражнения, спорт и т.д.), так и отрицательные способы преодоления состояния стресса (курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков). В данном случае результаты работы каждой команды оцениваются в совместном общении, участники аргументируют предлагаемые способы профилактики стрессоустойчивости и преодоления стресса. Следует акцентировать внимание учащихся на том, что употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. [1].

Просмотр авторского флеш-тренинга «Способы преодоления стресса»

Обсуждение.

- Какие способы профилактики стрессоустойчивости вам запомнились, заинтересовали?

- Какие из предложенных рекомендаций вы используете в своей жизни и почему?

- Чтобы вы добавили?

Дискуссия «Жизненные трудности и их преодоление»

Ведущий: Вспомните основные проблемы, которые возникли у вас в течение последних месяцев и вызвали сильное эмоциональное напряжение, и то, как вы вели себя в этих ситуациях.

Подростки разыгрывают ролевые игры. Демонстрируют разные способы разрешения проблем, снятия стресса и напряжения.

Коллективное обсуждение эффективных и неэффективных способов поведения. Что помогает участникам, что мешает, какие основные стратегии, они используют для преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Обсуждение.

Упражнение по профилактике стресса (10 минут):

- Раскройте пальцы левой руки и большим пальцем правой на вдохе легко нажимайте на точку в центре ладони. Повторите по 5 раз для каждой руки.
- Закройте глаза и на вдохе спокойно и медленно сожмите пальцы в кулак, загибая большой палец внутрь. На выдохе надо ослабить усилие. Повторить 5 раз.
- Поднимите руки над головой, сцепите кончики пальцев и наклоняйте туловище по 3 раза в каждую сторону. [1]

Подведение итогов

Ведущий: в течение всей нашей жизни мы переживаем те или иные стрессовые ситуации. Как правильно на них реагировать мы уже говорили сегодня об этом. Сигарета никогда не будет лучшим лекарством. Я думаю, что вы запомнили это. Помните: стресс возникает не в результате жизненных ситуаций, как таковых, а в результате неадекватной реакции на них со стороны человека.

Для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, необходимо правильно в ней разобраться. Вместо того чтобы спрашивать себя: «Почему это произошло со мной?», не лучше ли собраться с мыслями и подумать над тем, что можно сделать в создавшейся ситуации. Такой подход поможет вам лучше оценить случившееся и принять правильное решение.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее. [1].

Список литературы:

1. Крапивина В.Ф., Мельникова М.Н., Шостаковская Н.А. «Сборник методических рекомендаций по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде.» Воронеж: ООО «ИРВА», 2002. - С. 86.

2. Зубова Н.А., Тихомирова С.М. «Методическое пособие. Сталкер. Профилактика наркозависимости.» Санкт-Петербург: Научно-производственная фирма «Амалтея», 2003. – С.150 .

3. Самсонова О.В. «Флеш-тренинг» – новый метод работы педагога-психолога со всеми участниками образовательного процесса [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2011/05/22/fleshtrening-novyuy-metod-raboty-pedagoga-psikhologa> (дата обращения: 01.02.2016).