Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Садовская средняя общеобразовательная школа»

Нижнегорского района республики Крым

Рассмотрено Утверждено

На педагогическом совете

Протокол № 11 от 30.06.2016 Приказ № 352 от 01.09.2016

**ШКОЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

***Профилактики курения, употребления алкоголя,***

 ***наркотиков, возникновения других видов зависимости***

 ***среди учащихся***

**с.Садовое**

***Общие положения***

Программа направлена на проведение про­филактической работы среди учащихся по употреблению алкоголя или наркотических веществ, возникновению других видов зависимости. Предлагаемая программа напрямую не направлена на борьбу со случаями алкогольного или наркотического опьянения, она помогает осуществить педагогическую и психологическую коррекцию поведения через основ­ные методы профилактики любой зависимости, включая зависимость от компьютера.

Основной целью программы будет формирование здорового образа жизни учащихся, создание в школе среды личностного развития и самореализации школьников.

Программа разбита на два блока:

Первый блок – занятия с учащимися 1- 11 классов в рамках урочной деятельности.

Второй – профилактика, проводимая на классных часах, внеклассных мероприятиях.

Третий – специально организованные занятия психолога, социального педагога с детьми группы риска, направлен­ные на удовлетворение познавательной потребности и способствующие самоанализу.

Программа помогает добиться четкого осознания учащимися тех внут­ренних и внешних условий, которые способствуют их вовле­чению в курение, потребление алкоголя или наркотиков. При этом используется метод коррекционной работы в рамках образовательного процесса, позволяющий ребенку естественным способом реализо­вать себя в различных сферах деятельности, проводится профилактика на всем протяжении пребывания ребенка в школе, особенно в критические моменты его жизни.

***Концептуальные основы организации профилактической работы***

Разработка программы вызвана недостаточностью традиционных мер профилактики, их низкой эффективностью, отсутствием опоры на физиологические механизмы возникновения различных видов зависимости.

К сожалению, педагогика в большинстве случаев направ­лена только на изменение поведения учащихся, на его ана­лиз. А вот переживания школьника, его эмоции часто забы­ваются. Достаточно исправить это упущение и педагогика повернется лицом к детским переживаниям. Ведь важно изменять не только поведение учащихся, но и влиять на их переживания. Учителя должно интересовать не только, какой поступок совершил ученик, но и почему у него сегодня хорошее настроение.

Существует расхожее мнение, что проблема наркомании — сугубо медицинская, психотерапевтическая. Проблема лечения наркома­нии — дело врачей и психотерапевтов; а вот проблема, как уберечь детей от искушения попробовать алкоголь или наркотик, — это проблема общая. Это проблема родителей и учителей. К сожалению, в настоящее время врачи до сих пор ни­чего эффективного в плане лечения предложить не могут. Правоохранительные органы работают слабо, более того, случается, что и они небезгрешны в рас­пространении наркотиков. Именно поэтому наиболее надежный и перспективный путь борьбы с алкоголизмом и наркоманией — это профилактика.

В основу программы положены знания о *физиологических механизмах возникновения зависимости.*

Мозг человека состоит из клеток, называемых нейронами. У них есть длинные окончания — аксоны и короткие — дендриты. Миллиарды нейронов связываются между собой в пространстве, но уникальным образом, не как обычные клетки организма. Они между собой не соприкаса­ются, но взаимодействуют в пространстве через нейромедиаторы. Главный из них — дофамин. Благодаря дофамину клетки взаимодействуют, благодаря нему они возбуждаются, и в ре­зультате у человека меняется настроение. Если дофамина мало, то возбуждения не происходит, человек чувствует упадок сил, пустоту, подавленность. Дофамин вырабатывается лимбичес­кой системой. Таким образом, если дофамина много, то мы возбуждены, если мало — заторможены. Очевидно, что, когда у человека хорошее настроение, дофамина должно быть в норме. Допустим, личность употребляет алкоголь, тогда лимбическая система выбрасывает большое количество дофамина и человек пьянеет. Организм выплеснул запасы природного дофамина, и поэтому утром его будет не хватать. Именно в этом причина психологическо­го состояния похмельного синдрома: подавленность, пусто­та, депрессия и т.п. Чтобы избавиться от этого, человек потребляет алкоголь вновь. Это и есть алкоголизм. Таким образом, человек пьянеет не благодаря алкоголю, а благодаря веществу, которое вырабатывается в организме человека. Возбуждающие средства лишь выжимают его. Дофамин должен быть в норме. Если его много — плохо, если его мало — тоже плохо. Когда он в нор­ме, то имеет место нормальное ровное настроение. Если у человека в четыре раза больше дофамина, то начинаются гал­люцинации, белая горячка (обычно у алкоголиков). Та­ким образом, наркотическое вещество действует на лимбическую систему и происходит усиление синтеза дофамина. У некоторых лимбическая сис­тема от природы прекрасно генерирует и синтезирует этот дофамин. Они радуются жизни сами по себе и улыбчивы, жизнерадостны (например, сангвиники). Поэтому для таких лиц похмельный синдром не так страшен. Им сво­его дофамина хватает и не надо искусственно выдавливать его с помощью алкоголя. Такие лица спиваются или входят в за­висимость гораздо медленнее.

 У маленького человека в мозгу высокая концентрация ве­ществ, создающих настроение. Поэтому дети рады всему, видят многое в малом. Мы удивляемся им, как удивляется трезвый пьяному. Дети как бы пьяны от природы. Поэтому если они случайно пробуют алкоголь, то сразу же засыпают. Это им лишнее, ведь они уже и так возбуждены.

Механизм создания виртуально - алкогольной реальнос­ти заложен в нашем мозге. Именно в нем прокручиваются и циклично повторяются образы и установки, связанные с радостью и эйфорией. На определенной фазе алкогольной зависимости он теряет способность - прокручивать образы и производить виртуальную реальность. Он уже не испытывает тех наслаждений, которые у него были на ранней стадии алкогольной зависимости, исчезает фе­номен наслаждения. В начальной стадии зависимости потребление дает радость, жизнь кажется интересной и яркой. А потом все это кончается, радость исчезает, но потребность остается, обостряется. Иногда это приводит к употреблению более сильных доз алкоголя или наркотиков. На этом этапе человек стремится уже не к наслаждению, а к физическому вы­живанию. Таким образом, алкоголизм — это процесс ускоренного выхода из строя отделов мозга, которые отвечают за наше настроение. И действительно, по психологическим про­явлениям и по поведению алкоголь - и наркозависимые люди очень отличаются от нормальных людей. Или им ничего не надо, или для них свойственно перевозбуждение. Или апа­тия, капризы, состояние беспомощности, или для них характерны неврозы, психические расстройства.

***В системе профилактики важную роль играют принципы:***

* опоры на физиологические и психические потребности ребенка;
* знания механизмов возникновения алкогольной или наркотической зависимости;
* косвенного вну­шения против курения, наркомании и алкоголизма;
* воспитания чувства индивидуальности, которое противостояло бы чувству деструктивной стадности;
* дозирования информации, чтобы не вызвать интереса к тому, о чем ребенок еще не знает;
* не запугивать негативизмом;
* восприятия принятия наркотика как действия, посягающего на личностную стабильность и жизненные интересы подростка;
* развития врож­денного жизнеутверждающего чувства.

***Подготовка кадров***

 Программа разрабатывает метод косвенной профилактики алкоголизма, наркомании, других видов зависимости, формирования здорового образа жизни. По сути своей — это скрытый подход. Косвенная профилактика предполагает широкое использование педагогами методов замены установок пассивного получения удовольствия на активную самореализацию, создание системы убеждений, адекватных «Я — образу».

Для работы по этой программе не требуется особая подготовка учителей, ведь методы педагогики и психокоррекции очень похожи. Нужно только положить в основу работы диагностику настроения и уровней зависимости человека, научиться вовлекать учащихся в различные воспитательные мероприятия.

В рамках процесса преподавания прием косвенного вну­шения против наркомании и алкоголизма можно распространить на все школьные предметы. Почти всегда мож­но связать проблему наркомании с изучаемой темой. Для этого нужно: выбрать занимательную тему; вывести ее на психоло­гическую или философскую проблему (переживания, настро­ения, смысл жизни, смерти, поведения, ценностей и т. д.); показать, как усложняется разрешение этой проблемы в слу­чае потребления алкоголя или наркотиков. Плохо, если воспитательные меры сводятся к запугива­нию детей, они тогда становятся боязливыми и нерешитель­ными. Поэтому главное правило педагогов, участвующих в программе – формирование представления школьника о настроении, ценностях жизни и смысле, о свойствах наркотических веществ, чтобы можно было быть уверенными, что он никогда не потребит наркотичес­кое средство.

***Организация диагностического этапа***

Программа включает в себя этап диагностики, состоящий из:

* скрининг - диагностики (массовой, коллективной, групповой), проводимой классным руководителем, социальным педагогом. Она не отличается от превентивной диагностики по программе психолого-педагогической поддержки, так как употребляют алкоголь и начинают принимать наркотики обычно ученики, не реализованные в учебной сфере, имеющие отклонения в развитии, с низким уровнем произвольной саморегуляции, низким уровнем развития эмоциональной сферы. Этот вид диагностики проводится один раз в год в сентябре среди всех учащихся;
* диагностики предрасположенности к нарушению правил поведения и потреблению пси­хоактивных веществ (чем больше личностных потребностей не реализовано, тем больше вероятность того, что подрос­ток будет искать нестандартные способы их удовлетворе­ния, т.е. чем больше нерешенных личностных задач — тем больше вероятность приобщения к наркотикам, и наобо­рот). Ее проводит социальный педагог и психолог по собственному плану в течение учебного года;
* специальной диагностики среди этих подростков. Она представляет собой анкетирование, включает вопросы типа: «Опасаются ли родители, что ты начнешь принимать наркотики», «Среди твоих друзей есть те, кто принимает наркотики» и т. д. Этот вид диагностики проводит психолог по мере возникновения необходимости или по плану.

***Диагностика предрасположенности к возникновению зависимости***

Диаг­ностика осуществляется в процессе беседы с подростком. Выделяются три группы риска: слабой, умеренной, наиболее вероятной предрасположенности. Например, определение предрасположенности к наркотической зависимости.

К первой группе относятся типы рассуждений о нарко­тиках, исходящие из первого и второго логических уров­ней. Например: подросток знает о существовании нарко­тиков и эмоционально на них реагирует. На этих уровнях у подростка еще не сформировано желание попробовать наркотик, но опасность появления такого желания суще­ствует по мере накопления информации о наркотиках.

Ко второй группе относятся суждения подростка о наркоти­ках с позиции их функционального использования. На этом уровне подросток уже знает, для чего, где, когда и с кем при­нимаются наркотики. Такие «знаниям могут привести подрост­ка к решению «побаловаться» наркотиками, попробовать, что это такое.

Третью группу риска составляют подростки, считающие возможной легализацию наркотиков, поскольку некоторые люди их употребляют. Для них характерны рассуждения типа: «Люди потребляли наркотики, потребляют и будут потреб­лять, поэтому они имеют право на существование».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы риска | Уровни зависимости | Ключевые фразы | Уровни предрасположенности к наркозависимости |
| Первая | 1-й уровень | «Я кое-что слышал о наркотиках» | Знает о существова­нии наркотиков |
| 2-й уровень | «Видел, как принимают наркотики» | Эмоциональная реакция на наркоти­ки |
| Вторая | 3-й уровень | «Знаю, как и зачем потребляют наркотики» | Знает о причинах потребления нарко­тиков другими людьми |
| 4-й уровень | «Уверен и убежден, что в некоторых ситуациях наркотики помогают в жизни» | Думает о наркоти­ках как о способе решения каких-то жизненных проблем |
| Третья | 5-й уровень | «Наркотики помогают жить. На Востоке их всю жизнь потребляют — и ничего!» | Рассуждает о нар­котиках как о неотъемлемой части своей жизни |
| 6-й уровень | «Наркотики изменяют сознание и дают возможность доступа в иные миры, к иным реальностям» | Рассуждает о нарко­тиках с позиции мистики и предназначения |

***Структура убеждений, формирующих личность***

Мозг имеет многоуровневую организацию, как и несколь­ко уровней обработки информации. С психологической точки зрения можно говорить о шести основных уровнях.

Когда человек испытывает какое-либо затруднение, то следует определить, приходит ли данное затруднение из внешнего мира, или причина в том, что конкретный че­ловек не обладает выработанным типом поведения, или он не разработал подходящей стратегии действий, или он не самоидентифицировал себя, не имеет особенных мировоззрен­ческих установок, адекватных «Я — образу».

Таким образом, мы можем говорить о градации значи­мости (важности) рассуждений человека в зависимости от того, на каком логическом уровне он ведет разговор.

Чем глубже человек рассуждает о каком-либо явлении или поведении, тем большую значимость оно для него име­ет, соответственно он склонен реализовать его. Приведен­ные в качестве примера уровни рассуждений могут являть­ся и диагностическим средством.

Все это — важные различия, полезные для любого, кто работает в области обучения, общения или совершенство­вания.

***Методы профилактики, используемые в рамках программы***

* Информирование о вреде наркоти­ков
* Техники, обучаю­щие социальному взаимодействию
* Техники тренингов умений, уве­ренности в себе и самопознания
* Техники, форми­рующие новые ценности
* Техники, форми­рующие мировоз­зрение

При выборе методов профилактики зависимости важное место занимает копиро­вание различных навыков методом переструктурализации внут­реннего опыта подростка и управления им. Эта мо­дель предполагает отношение к проблемам человека как к недостатку психических навыков разрешить ее. И вся коррекция сводится к развитию необходимых навыков путем обучения управлению своими психическими процессами для создания нового поведения.

Таким образом, на синтезе преподавания и психологии можно реализовывать предлагаемую программу, которая поможет разрешить личностные проблемы подростков при вступлении во взрослую жизнь. Основной особенностью это­й программы является возможность изменять убеждения и наме­рения подростков в направления социально приемлемых форм бытия и развития.

***Ожидаемые результаты от внедрения программы***

1. Активная жизненная позиция, убеждение не курить, не принимать алкоголь и наркотики.
2. Снижение уровня ве­роятности приобщения к курению, потреблению алкоголя и наркотиков.
3. Снижение уровня правонарушений среди учащихся.
4. Формирование здорового образа жизни

 ***Тематическое планирование***

5-8 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание занятия | Основные умения |
| Раздел 1 «Я- человек» |
| Физическое развитие человека | Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, принятие физических недостатков. | Называть органы и части тела, их функциональное предназна­чение. Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей устало­сти. Причины хорошего и плохого настроения. Доброжелательно относиться к своим физическим недостаткам. |
| Основы физической саморегуляции | Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой). Физиологические и психичес­кие процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела. | Понимать индивидуальные особенности строения тела. Уметь осуществить простейшие физиологические измерения. Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонения от нее. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности; тепловой режим. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам дру­гих людей.  |
| Основы самопознания | Самопознание через ощущение, чувство и образ. Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоци­ональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств. | Уметь распознать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать словесно свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в си­туациях страха, горя или несчастья. |
| Стресс и его последствия | Самооценка. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. | Уметь имитировать различные эмоциональные проявления. Уметь распознать страх, тревожность, беспомощность, агрессию. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросле­ния. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения. |
| Раздел 2 «Я и другие люди» |
| Основы общения | Правила межличностного общения: представление себя, приглашение, отказ от нежелательного обще­ния.Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного ре­шения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в обществен­ных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи — семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности. | Знать общепринятые правила поведения и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выхо­ды из конфликтных ситуаций. Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людь­ми. Знать свои права и признавать взаимные обязательства в се­мье. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.  |
| Раздел 3 «Моя гигиена» |
| Мои биоритмы | Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезон­ные.Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагру­зок. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, спо­собы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в клас­се и квартире. | Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индиви­дуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь навыки снятия утомления глаз. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными спо­собностями и возможностями.  |
| Экстремальная ситуация | Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы. Правила сохранения спокойствия в экстремальной ситуации.  | Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению». Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незна­комого человека кажется опасным. |
| Моя работоспособность | Периоды работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. | Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следо­вать ему. Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зритель­ного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления |
| Раздел 4 Основы личной безопасности |
|  Основы безопасности на дорогах | Безопасное поведение на дорогах.Основные ситуации — «ловушки», в которые обычно попада­ют дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопас­ного поведения у железнодорожных путей | Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навык наблюдения. Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.  |
| Профилактика травматизма | Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна, ката­ния на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. Опасность, которая подстерегает роллера на улице.  | Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами.  |
| Поведение в экстремальных ситуациях | Экстремальные ситуации аварийного и криминального харак­тера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затоп­ление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паничес­кими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний.  | Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счет каких действий можно предупредить или минимизировать повреждение в случае стихийных бедствий или техногенных ката­строф. Уметь обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастья. |
| Раздел 5 «Если я заболею» |
| Медицинские услуги | Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показа­ния для госпитализации. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. По­ведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответ­ственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязатель­ное медицинское страхование. | Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и меди­цинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здо­ровье. Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения. Знать, зачем детей госпитализируют.Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники. |
| Обращение с лекарственнымипрепаратами. | Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекар­ствами, которые хранятся дома. Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарствен­ных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление ме­дикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами. Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъеме температуры и др.) Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства. |
| Раздел 6 «Профилактика употребления психоактивных веществ» |
| Общее представление о психоактивных веществах | Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. | Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находит­ся человек в состоянии алкогольного или наркотического опьяне­ния. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов. |
| Как формируется зависимость | Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактив­ных веществ. Жизненный стиль человека, зависимого от психоак­тивных веществ. Ложные представления о допустимости употреб­ления психоактивных веществ. Употребление психоактивных ве­ществ как слабость воли, зависимость, болезнь.  | Иметь сформировавшееся представление о том, что «легаль­ные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные». Иметь сформированные навыки отказа от употребления психоактивных веществ в группе. Уметь противосто­ять групповому давлению и не употреблять психоактивные веще­ства |
| Отравление психоактивными веществами | Со­стояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.  | Знать, как изменяется поведение человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Уметь защищать себя в ситуациях употребления психоактивных веществ. Уметь отказаться от упот­ребления психоактивных веществ на различных этапах. |

9-11 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание занятия | Основные умения |
| Раздел 1 «Я - человек» |
| Мое здоровье | Субъективные и объективные признаки здоровья. Представле­ние о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о гено­типе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводя­щие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма. | Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоя­нием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его.  |
| Половая принадлежность | Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я — концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях. | Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведен­ческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье. Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планиро­вать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления |
|  Раздел 2 «Я и другие люди» |
| Мое общение | Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфлик­ты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.  | Умение представить себя в выгодном свете в различных мо­дельных группах. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу. Иметь навык принятия самостоятельного решения. Уметь аргументированно отстаивать свою правоту в конфликт­ных ситуациях с родителями, учителями, друзьями.  |
| Я и группа | Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструк­тивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья. | Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. |
| Отношения с людьми | Индивидуальные различия в восприятии и понимании людь­ми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функ­ции. Психологический климат семьи.  | Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфи­ческим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками.Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. |
| Способы манипулирования | Способы манипулирования людьми. Эмоциональный шантаж, эффект иллюзионистов, пальмировка. Наркоманипулятор. | Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь распознать ситуации группового давления и противо­стоять им. Уметь кооперироваться в различных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведе­нии. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях. |
| Индивидуальность в группе | Формальные и неформальные группы, их социально-психоло­гическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепле­ния здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные кон­фликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. | Знать различные формы группового взаимодействия (мозго­вой штурм, ролевая игра и др.) и уметь их смоделировать. Уметь составить реальный план группового взаимодействия и поэтапно его выполнять. Уметь оценивать эффективность группового взаимодействия. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфе­ре отношения к здоровью |
| Раздел 3 «Моя гигиена» |
| Мое тело | Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различ­ных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. | Иметь потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил санитарии. Гигиена полости рта. |
| Гигиена труда и отдыха | Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адапта­ции. | Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Знать индивидуальную норму нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным пере­грузкам. |
| Раздел 4 Основы личной безопасности |
| Риск или безопасность | Сформировать: позитивное отношение к человеку, избегающему неоправданного риска, как человеку разумному, а не трус­ливому; негативное отношение к неоправданному риску; стремление минимизировать неизбежный риск, сформировать представление, что рискованное поведение не выступает проявлением смелости, взрослости, решительности, развивать способность избирать путь, связанный с мини­мальным риском, при решении различных жизненных ситуаций. | Выделять две стороны понятия «риск»: опасность и надежда.Уметь видеть разницу между риском оправданным и неоправданным. Иметь убеждение в необходимости избе­гания форм поведения, связанных с неоправданным риском для здоровья и жизни. |
| Периоды работоспособности | Научить планировать режим деятельности в пери­од повышения нагрузок, владеть техниками быстрого снятия стрес­са, противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Сформировать убеждение о способности человека адаптиро­ваться в сложных жизненных ситуациях, дать представление о воздействии стресса на организм, формировать навыки эффективного противостояния стрессу. Уточнить представ­ления о стрессе как изменении (иногда и положительном), вынуждающем человека приспосабливаться. Отработать личную стратегию противостояния стрессу. | Уметь осваивать способы борьбы со стрес­сом. Уметь противостоят стрессу ( неэффективность таких способов, как алкоголь, наркотики, агрессия). Уметь выполнять дыхательные упражнения как эффективный способ быстрого совладания со стрессом.Знать способы психологической адаптации. Знать примеры приспособления к изменениям окружающей среды (почему человек, замерзнув, дро­жит, если ему жарко, потеет и т.п.). |
| Восстановление работоспособности | Представление об активном отдыхе, простые способы активного восстановления работоспособности, привычка разумно сочетать актив­ный и пассивный отдых. Сформировать представление о том, что смена видов деятельности в момент усталости позволяет про­должить двигательную активность. Мобилизация своих сил при помощи физических упражнений. Недопущение состояния усталости или пресыще­ния. Сформировать личную стра­тегию использования активных способов восстановления работоспособности. Значение терминов «релаксация и прогрессивная релаксация». | Уметь распознавать признаки утомления и иметь навыки переключения на различные виды деятельности для избе­жания утомления. Уметь использовать активные формы вос­становления работоспособности. Уметь распознавать состояние усталости и иметь представления о собственных ощущениях усталости. Уметь определять готовность к работе, улучшение настроения. Уметь последовательно напрягать и расслаблять мышцы, что способствует оптимизации состояния человека. Уметь использовать не только пассивные, но и активные формы восстановления работоспособности. |
| Режим дня | Планирование деятельности на неделю с учетом индивидуальных колебаний работоспособности. Сформировать стремление учитывать свои индивидуальные особенности для более рационального распределения усилий Знания о спо­собности человека к адаптации, представления об индивидуальных особенностях коле­бания работоспособности. Влияние на работоспособность множества факторов: время года, день недели, время су­ток. | Уметь определять за­висимость успеха выполняемой работы от типа работоспособ­ности. Уметь определять при каких видах деятельности наибо­лее успешны люди, обладающие различными типами работоспо­собности. Знать особенности собственной работоспособности и ее зависимости от различных факторов. Уметь определять периоды наибольшей продуктивности, знать, что индивидуальные особенности не являются хорошими или плохими, но их знание помогает рационально распределить свои физические и интеллектуальные усилия. |
| Экстремальная ситуация | Сформировать психологическую готовность к адек­ватным действиям при экстремальной ситуации, развивать каче­ства наблюдательности и внимания .Сформировать стремление развить в себе качества, необхо­димые для правильных действий в экстремальной ситуации, сформировать представление о необходимости быть физи­чески и психологически готовым к возможным неприятностям, сформировать способность распознавать опасность и вести себя адекватным образом.  | Уметь определять опасность, возникающую внезапно в различных ситуациях (городе, сельской местности, на улице, во дворе, в подъезде и т.д.).Уметь определять факторы, затрудняющие принятие конструктив­ного решения в экстремальных ситуациях, преодолеваемых при наличии не только физической, но и психологической готовности. Иметь психологические качества, необходимые для успешного поведения в экстремальной ситуации. Иметь личную стратегию поведения в экстремальной ситуации, уметь наблюдать за из­менением окружающей обстановки, что является формой защиты. Уметь распознавать опасность и вести себя адек­ватным образом. |
| ЗОЖ | Сформировать убеждение в необходимости укрепления имму­нитета, представление об иммунитете как средстве профилактики, сформировать навыки здорового образа жизни, привычку к закаливанию.Спо­собы защиты человеческого организма от болезни.Формирование навыков здорового образа жизни как способа повышения иммунитета. | Иметь навыки здорового образа жизни как способа повышения иммунитета. Уметь определять факторы, ослабляющие и укрепляющие иммунитет. Иметь личную стратегию укрепления иммунитета. Иметь убеждение в необходимости укрепления имму­нитета. |
| Раздел 5 «Если я заболею» |
| Отношение к лекарствам | Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарствен­ных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление ме­дикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке), проверять срок годности перед употребле­нием, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки). Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, ко­торые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъеме температуры и др.). Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учетом индивидуальной переносимости лекарств, воз­растных доз.Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства. |
| Медицинская помощь | Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. По­ведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответ­ственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязатель­ное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влия­ние на организм человека. | Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники. Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам. |
| Раздел 6 «Профилактика употребления психоактивных веществ» |
| Жизненный стиль человека и зависимость | Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) , психоактивные вещества. Жизненный стиль человека, зависимого от психоак­тивных веществ. Ложные представления о допустимости употреб­ления психоактивных веществ. Употребление психоактивных ве­ществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. | Иметь сформировавшееся представление о том, что «легаль­ные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные». Иметь сформированные навыки отказа от употребления психоактивных веществ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения. Навыки критического переосмысления информации, получа­емой в неформальных группах. Уметь противосто­ять групповому давлению и не употреблять психоактивные веще­ства |

***Блок тренинговых упражнений,***

 ***формирующих структуру личности***

Общие положения.

Тренинги проводятся психологом или педагогом по специально подобранной методике групповых занятий. Для таких занятий необходимо со­здать соответствующие условия. Для этого лучше всего парты убрать и оставить лишь стулья. Класс лучше разделить на две группы и занятия проводить в отдельности с каждой.

Стулья расположить по кругу, удобно сесть. Преподаватель познакомит учащихся с правилами группового обще­ния:

1. Можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Прошлые события не обсуждаются. Выходить из помещения во время занятий нельзя (только во время перерыва, когда не следует обсуждать то, что проис­ходит в кругу).

2. Все выражают свои чувства открыто и по поводу все­го, что происходит в кругу.

3. Правило «Стоп». Каждый может отказаться от выраже­ния своих чувств.

4. Говорить необходимо только о тех чувствах, которые вы действительно переживаете, а не о тех, которые возвы­шают вас в глазах других, удобны вам, представляют вас в лучшем свете.

5. Никому ничего не советовать.

 6. Говорить только от своего имени.

7. Не давать оценок.

8. Отвечать за свои слова.

9. Не выносить за пределы круга то, что происходит в нем.

10. Обсуждается любая тема, исходя из желаний членов группы.

11. Занятия пропускать нельзя.

12. В процессе группового общения необходимо всегда сочетать положительную и отрицательную информацию.

Тренинговые упражнения формирующие структуру убеждений можно разделить на две части. Во- первых, психологические техники, изменяющие жизненную позицию. Это такие методики как «Подмена ярлыка», «Три года до смерти», «Уменьшение стрессогенного восприятия».

Во - вторых, психологические техники, формирующие недостающие убеждения. Например, упражнение «Эмоциональный отказ».

В – третьих, психологические техники, изменяющие формы поведения в прежней социальной среде: «Ролевые игры межполового восприятия»

***Тренинги, изменяющие жизненную позицию.***

«Подмена ярлыка»

Группе предлагается разделиться по три человека. Роли распределяются следующим образом: двое «психологов» и один «клиент».

Исполняющий роль клиента вспоминает какую-либо си­туацию, которая производит на него негативное впечатле­ние. Например: «Как увижу нечищеные туфли, у меня сразу к этому человеку возникает неконтролируемое отвраще­ние...»

Исполняющие роль психологов, с помощью наводящих вопросов, стараются отделить эмоциональную реакцию от самого образа нечишеных туфель, чтобы выявить «ярлык», «стоящий» между образом и последующей реакцией.

Вопросы могут быть: «А с чего ты взял, что этот человек отвратителен, даже если у него нечищеные туфли? Что оз­начает для тебя вид нечищеных туфель? Всегда ли у тебя была такая реакция на них?»

В результате такого исследования выявляется «ярлык», который ассоциируется у человека при виде грязной обуви. Например: «Только неопрятные в мыслях и делах люди по­зволяют себе грязь на обуви!». И не надо фантазировать на тему, откуда взялось такое убеждение! Важно другое — оно есть и в некоторых ситуациях может вредить.

После выяснения значения «ярлыка» «психологи» ухо­дят на совещание, оставляя своего «клиента» немного от­дохнуть.

«Психологи» тщательно подбирают новый «ярлык». Он должен обладать большей приспособительной силой на все случаи жизни.

Наконец они подзывают клиента и просят его воспро­извести образ грязных туфель на человеке. Не давая кли­енту опомниться, т.е. проявить привычную реакцию, они «вставляют» новый «ярлык»: «Грязные туфли на человеке говорят о его целеустремленности, а потому — невнимание к мелочам».

Если интеграция проведена правильно, то и реакция человека на вид грязных туфель изменится. Раньше — отвращение, теперь — сожаление. Это уже более приемлемая реакция.

Далее все втроем обсуждают полученный результат. После этого меняются ролями и повторяют упражнение до тех пор, пока каждый не побывает в роли психолога и клиента.

«Уменьшение стрессогенного восприятия»

Методика обеспечивает коррекцию подсознательных установок восприятия с целью обеспечения спокойного взгляда на проблемную ситуацию. Это, в свою очередь, создает возмож­ность восприятия новых вариантов поведения и стоящих за ним убеждений.

Инструкция. Ведущий объясняет участникам занятия значе­ние следующего психологического афоризма: «Каждый пациент буквально влюблен в свою проблему». А именно: часто люди уве­рены, что проблема возникла из-за определенных событий. Но выхода из создавшейся ситуации, решения проблемы они не на­ходят. Поэтому взгляд на эту проблему других людей помогает им изменить собственную точку зрения. Группа разбивается на пары. Один будет исполнять роль режиссера, другой — актера.

Задание 1. Сыграть своего друга, который рассказывает о своей пробле­ме третьему лицу, сопровождая рассказ личными замечаниями о том, чего упорно не хочет замечать его друг. «Режиссер» тщатель­но следит за «актером» : как тот держится в образе, останавливает монолог, если увидит явную фальшь.

Задание 2. Сыграть своего родителя, который при встрече с другим взрослым человеком делится взглядами на проблему своего ребенка. Воображаемый собеседник может оппонировать, обращать внима­ние на детали, сопутствующие проблеме. «Режиссер» удерживает «актера» во взрослой манере ведения разговора.

Задание 3. Сыграть соседа по подъезду, который что-то слышал о про­блеме молодого человека из этого же подъезда. Сосед, чтобы под­держать разговор, рассказывает своему приятелю об услышанной проблеме, а тот вяло интересуется подробностями.

«Режиссер» контролирует «чистоту» игры.

По окончании упражнения участников опрашивают о их ощу­щениях, мнениях по поводу той проблемы, которую они обсужда­ли. Принимаются любые мнения и замечания.

Ведущий в конце обсуждения провоцирует группу вопросом: «Может ли изменение стрессогенного восприятия менять отно­шение к проблеме? Если да, то почему многие из здесь присут­ствующих до сих пор этого не сделали, хотя прекрасно знали, как о этом думают другие?»

***Тренинги, формирующие недостающие убеждения***

«Эмоциональный отказ»

Инструкция. Ведущий предлагает разделиться на группы по пять-шесть человек. Группа делится на «режиссеров» и одного «актера».

Ведущий предлагает несколько ситуаций на выбор:

— Вы хотите уйти из этой компании, а друг продолжает занимать вас разговором. Вы говорите...

— Вы ловите взгляд привлекательного парня (девушки). Знаете, что он (она), может быть, интересуется вами. Вы подходите и говорите...

— Ваш товарищ привел вас в незнакомую компанию, не предупредив вас. Вы заявляете ему ...

— Парочка, сидящая сзади вас в театре, мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним ...

— Счет за ремонт ваших часов на четверть больше на­чальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему служ­бой ...

— Собака вашего соседа пристрастилась метить угол у две­ри вашей квартиры. Вы подходите к соседу и говорите...

— В кафе вам подается пережаренный бифштекс. Вы го­ворите официанту ...

— Друг просит вас одолжить ему автомашину, а вы счи­таете его плохим водителем. Вы говорите ему ...

— Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компа­нии истории о вас. Вы заявляете ему ...

— Друг занял у вас деньги и все время забывает вернуть. Вы заявляете ему ...

— В компании знакомые уговаривают вас выпить, но вам не хочется. Вы отвечаете ...

— Вас совестят друзья за то, что вы не хотите идти с ними. Вы отвечаете...

Исполняющему роль «актера» в предлагаемых гипотетичес­ких ситуациях нужно продемонстрировать неуверенный, уве­ренный и агрессивный ответы. Например, на предложение пойти в ночной клуб неуверенный ответ может звучать так; «Спаси­бо за приглашение, я бы с удовольствием, да вот обстоятель­ства, понимаете ли»; уверенный — «У меня сегодня другие планы» и т. д.

«Валять дурака»

Методика позволяет подростку с помощью психокоррекционных приемов в позитивном ключе изменять свои жизненные установки.

Инструкция. В этой технике «эксплуатируется» смех, со­провождающий прием «придумай сам!». Группа разбивается на пары, в которых нужно переврать друг друга: случайный попутчик в поезде и рассказчик.

Исполняющий роль рассказчика рас­сказывает (врет) удивительную историю своей жизни. Един­ственное ограничение вранья — реальный возраст рассказ­чика. Историю о подробностях своей небывалой жизни он должен остановить на том возрасте, в котором пребывает сейчас.

Исполняющий роль случайного попутчика внимательно выслушивает рассказ, пытается по возможности сопережи­вать рассказчику. Он начинает выяснять детали услышан­ной захватывающей истории, тем самым продляя повество­вание.

По окончании упражнения участники делятся своими впе­чатлениями. Благодатная нива фантазии преодолевает всевоз­можные невротические табу, запреты, научения, и, возможно, участники глубже поймут, чего они хотят на самом деле.

***Тренинги, изменяющие формы поведения в прежней социальной среде***

 «Ролевые игры межполового восприятия»

Упражнение подразделяется на два основных эта­па: желаемого моделирования и исследования обратной связи через ролевое моделирование. Методика обеспечивает восприятие внутреннего мира и жизненных позиций противоположного пола в момент общения (знакомства). Из группы приглашаются два участника разного пола. Им предлагается разыграть сценку знакомства.

Вначале юноше предлагается организовать виртуальную ситу­ацию, в которой ему было бы удобно познакомиться с девушкой. Он инструктирует девушку, как она должна вести себя в этой ситуации. Далее проигрывается сценка.

Затем ситуация меняется. Уже девушка создает виртуальную ситуацию, в которой ей хотелось бы познакомиться, — инициа­тива знакомства исходит уже от нее. Она инструктирует молодого человека, как он должен себя вести.

На втором этапе ведущий предлагает этим же участникам сыг­рать те же сценки, но «поменявшись телами». Парень будет играть девушку, а девушка — парня.

После этого у участников спрашивают об их ощущениях во время проигрывания этих ситуаций. Что нового они для себя от­крыли?

По желанию сценку разыгрывают и другие участники группы. После этого обсуждаются деструктивные виды поведения (грубость, пьянство, агрессивность) и причины, их вызываю­щие.

«Повышение самооценки»

Методика позволяет через внутреннюю визуализацию и чувственное проживание позитивных восприятий увеличить са­мооценку, спокойно общаться с противоположным полом.

Инструкция. Группа разделяется на пары. Один участник испол­няет роль психолога, другой — клиента.

«Психолог» предлагает «клиенту» представить следующую ситуацию:

«Клиент» сидит в помещении и через окно смотрит на улицу. На улице, недалеко от окна, он видит человека, который смот­рит на него с любовью. «Клиент» знает, что этот человек его лю­бит точно (мать, отец, родственник, брат, сестра, любимый че­ловек). «Психолог» просит выделить два-три признака во внешнем об­лике смотрящего на «клиента» человека, по которым он опреде­ляет, что в данный момент на него смотрят любяще. (Это может быть улыбка, особое движение, выражение глаз, особая поза и т.д.) Что при этом «клиент» чувствует? Его просят запомнить эти чувства.

Далее «психолог» предлагает «клиенту» «покинуть» свое тело и «вселиться» в человека за окном. И уже глазами любящего челове­ка посмотреть на свое тело, оставленное за стеклом (максималь­но слиться с человеком, который вас любит!).

Найдите два-три внешних признака, за которые вы любите этого человека за окном (взгляд, голос, поза, улыбка и т.д.). Внут­ренние критерии — хороший, добрый, понятливый — здесь не учитываются. Что вы чувствуете, когда понимаете, что любите этого челове­ка за стеклом? Запомните эти чувства.

Теперь вернитесь в свое тело с полным пониманием и ощуще­нием того, что вы открыли для себя маленькую тайну. Вы теперь знаете, какие внешние признаки особенно нравятся любящему вас человеку.

По окончании упражнения группа собирается вместе и ве­дет дискуссию на тему; «Насколько чувство уверенности зави­сит от того, что нас кто-то любит?» Ведущий может задавать провокационные вопросы на тему полной независимости че­ловека.

Беседа с подростками.

«Как не впасть в психологическую зависимость от других людей»

* Надо научиться личности быть самим собой, не позировать, не выдавать себя за кого-то другого. Долгое «позирование», жизнь в двух из­мерениях, чревато последующими неврозами. Научиться сво­бодно выражать свои чувства, поступать в соответствии со своими желаниями, быть таким, каков есть, — это залог психологического комфорта. Многие наши беды появляются от недомолвок, от того, что мы вовремя не сообщаем друг другу нечто такое, что копится и превращается в опасную «бомбу замедленного действия». Ее «взрыв» чреват психичес­ким срывом.
* Надо учиться понимать человека, уметь говорить на доступном языке, на языке понятий собеседника. В общении нужно уметь сохранять дис­танцию и субординацию, иногда говорить собеседнику то, что он желал бы услышать. Разумное применение приемов манипуляции в беседе помогает общению, особенно если известны желания собеседника.
* Формировать уверенность в себе. Каждый должен знать свои преиму­щества настолько, чтобы это позволяло ему быть уверенным в себе. Личность должна убедиться в своих положительных качествах и преимуществах. В процессе таких занятий учащийся уясняет для себя, что истинный друг тот, кто на тебя не давит, не манипулирует тобой, говорит о своих чувствах, доверяет тебе.
* Укреплять связи с семьей. Дружелюбная и дружеская атмосфера в семье. Там, где ребенок систематически страдает чувством психологическо­го одиночества и не имеет возможности дружелюбного об­щения с родителями, всегда есть риск появления наркомана. И чтобы в семье возродились когда-то утерянные семейно-психологические ценности, возможно, потребуется вмеша­тельство педагога.
* Сформировать у себя критическое мышление. Ребенок должен убедиться, что не все, что ему говорят взрослые, средства массовой информации, некоторые кни­ги, является правильным. Поэтому информацию лучше вос­принимать критически, а не на веру.

Беседа с подростками.

«Проблема снятия стресса»

Она решается на физическом, психологическом и фи­лософском уровнях.

* + Физический уровень снятия стресса включает спорт, физкультуру, прогулки на улице, секс, сон, отдых, баню и др.
	+ Психологический уровень: умение переключаться на другую деятельность, осознавать причину беспокойств и неадекватных реакций, находить источник возможного стрес­са и нейтрализовывать его. В этом случае помогают общение, аутотренинг, улыбка самому себе в зеркале, забота о других, занятие искусством, посещение культурно-развлекательных мероприятий, отдых и т. д.
	+ Философский уровень: вера, целостный и фило­софский взгляд на многие вещи, обращение к житейской и народной мудрости, умение мысленно отдалить во времени объект, вызывающий стресс, и т.п.

В беседах на эту тему педагог ненавязчиво объясняет, что снимать стрессы с помощью алкоголя или наркотика, может быть, кому-то и удается, но в конечном итоге приводит к очередным и уже затяжным стрессам, когда ничего не помо­гает.

Беседа со старшими школьниками

«Понятие о манипуляции»

Манипуляция представляет собой скрытое психологичес­кое воздействие, которое, создавая иллюзии у человека, вызывает у него намерения, не совпадающие с его действи­тельными желаниями.

После такого воздействия человек уверен, что он само­стоятельно принимает решения и действует в соответствии со своими желаниями, хотя это совсем не так. Это всего лишь иллюзия самостоятельности. Желания уже часто бывают сфор­мированы другим субъектом. Таким образом, манипуляция выступает в качестве механизма формирования деструктив­ной зависимости личности от кого-либо или чего-либо.

Манипуляция осуществляется через создание у людей оп­ределенных иллюзий об окружающей действительности или о себе. Если вы видите людей, которые создают такие иллю­зии, то, значит, они манипулируют. Иллюзии могут появ­ляться и у самого себя, о своих возможностях, намерениях и др. Реклама и кинематограф, благодаря скрытому воздействию на подсознание зрителей, формируют у них по­требности, далекие от актуальных. Так, пиво и сигареты не являются потребностями подростка, но он пробует их ис­ключительно благодаря искушению, вызванному скрытым психологическим воздействием рекламы, теле- и кинофиль­мов (это касается и алкоголя и наркотиков, представляемых в тех жизненных ситуациях, которые там представлены). А это уже есть деструктивная зависимость. Таким образом, ма­нипуляция со стороны СМИ выступает в качестве некоей затравки к деструктивной зависимости от наркотиков, алко­голя, пива и табака.

В целом процесс формирования деструктивной зависимо­сти личности от чего-либо подчиняется универсальному принципу иллюзиониста. В чем он заключается? Для более ясного понимания рассмотрим иллюзионизм фокусника. Он вклю­чает в себя три основных этапа.

1. Он включает подготовку сценического (маскирую­щего) фона; подготовку и маскировку «сюрприза», который поразит потом зрителей; исследование зрителей, вводимых в заблуждение. Именно на этом этапе иллюзионист-манипу­лятор выбирает окончательный алгоритм своих последую­щих действий, изучает зрителей как мишень воздействия, в частности степень их желания обманываться.

2. Это сам про­цесс введения в заблуждение, представляющий собой обман­ные движения и пассы (пассировать — значит создавать иллю­зию пустых рук и перемещение предмета из одной руки в дру­гую). Иными словами, это отвлекающие, заблуждающие действия руками, телом, глазами и др. (передача ложной невербальной информации). Далее следуют действия, направленные на вхож­дение в доверие (общение по определенному сценарию и пере­дача ложной вербальной информации). Например, иллюзионист может дать проверить свой реквизит зрителям, чтобы они убе­дились, что в нем нет никакого секрета, хотя это не так.

3. Подмена одного предмета другим. Иными словами, предмет незамет­но заменяется на другой. Фокус, как результат иллюзио­низма, можно считать состоявшимся. (Отметим, что иногда фокус заканчивается «саморазоблачением», которое в конце концов является также шанжировкой, так как истинный сек­рет фокуса подменяется ложным.)

Теперь рассмотрим иллюзионизм на примере действий наркоманипулятора и будущей его жертвы, из которой он хочет сделать наркозависимую марионетку.

В большинстве случаев пальмировка включает в себя:

* создание соответствующих условий для более эффек­тивного воздействия на жертву;
* разведку и психодиагностику, проводимые для более правильного воздействия на жертву (определение ее интере­сов, потребностей, психических характеристик);
* выбор методов и алгоритмов воздействия («кнопочки и ниточки», за которые можно будет дергать будущую жерт­ву), последовательности действий;
* сокрытие воздействия.

Для наркоманипулятора важны условия, в зависимости от которых будут варьироваться его действия. Они включают в себя: место общения (на дискотеке, на природе и т. д.), воздействующие запахи и благовония, интерьер, располагаю­щий к иллюзиям, и т. п.

Наркоманипулятор создает и культурный тон общения с жертвой. Он учитывает язык, национальные традиции, куль­турные нормы, стереотипы восприятия, предрассудки,

совокупность интересов, объединяющих собравшихся людей, соотношение уже потребляющих наркотики и новичков.

Очевидно, что жертвы обычно не догадываются о заранее со­здаваемых условиях атмосферы наркосборища. Например, о том, что некоторые члены группы являются подсадками (подставными), т.е. помогают наркоманипулятору, играют роль счастливых наркоманов по заранее заданному сценарию и др.

Так, например, если жертва внушаема, то наркоманипулятор может ог­раничиться лишь прямыми (директивными) установками, не требующими логического обоснования. В других случаях выби­раются когнитивные методы, создающие эффективные, ло­гически построенные информационные иллюзии.

Сокрытие манипулятивного воздействия предполагает мас­кировку цели и факта воздействия. Так, например, наркома­нипулятор может ограничиться «непринужденной доверитель­ной беседой» и т. п.

В системе действий наркома­нипулятора включается установление контактов (формирование доверия к себе), скрытое воздействие на слабые места жертвы. Особое место на этом этапе занимает целенаправлен­ное преобразование информации (формирование положитель­ных информационных и психофизических иллюзий и др.). Контакты включают телесный (прикасание), сенсорный (зри­тельный и слуховой), эмоциональный (сопереживание и др.), личностный, духовный (общность мыслей и ценностей). Как правило, все такие контакты оказываются неискренними, манипулятивными. Они заканчиваются предложением бесплатно попробовать.

На этом этапе жертва оказы­вается в наркотической зависимости, уже страдает без употребле­ния наркотика. Она приходит с огромной надеждой к «добро­му» наркоманипулятору за следующей дозой наркотика, но тот отказывается давать ее бесплатно, как это было раньше. Оказы­вается, за «кайф» надо платить. На этом этапе заканчивается манипуляция, начинается эксплуатация жертвы, вовлечение ее в криминальные действия. Происходит «смена декораций» и ролей. Наркоманипулятор превращается в эксплуататора, и жер­тва осознает, что стала объектом обмана и манипуляций.

Теперь приведем конкретные примеры.

Подросток, страдающий наркоманией (нарко­манипулятор), испытывает постоянную нехватку денег на по­купку наркотика. Он обращает внимание на то, что в классе есть мальчик из состоятельной семьи, с которым никто не дружит, у него часто бывает плохое настроение (этап развед­ки и психодиагностики, когда выявляются «мишени» жерт­вы, методы и алгоритмы воздействия). Наркоман начинает дружить с будущей жертвой (сокрытие воздействия), заинте­ресовывает его философией буддизма, мечтой о душевном блаженстве (нирвана), т.е. создает соответствующий фон для более эффективного воздействия на жертву. Он просвещает, как можно «оттянуться» и расслабиться с помощью пива. Жертва готова к дальнейшему вовлечению.

Беседа с учащимися.

«Как распознать человека, употребляющего психоактивные вещества»

*Сигналы опасности — личностные изменения:*

1. Резкие перепады настроения в короткий промежуток времени.

2. Раздражительность, скрытность, враждебность, замк­нутость, угрюмость, подавленность, беспокойство.

3. Потребность в немедленном удовлетворении своих же­ланий.

4. Отказ обсуждать с родителями свои проблемы.

5. Все возрастающая изоляция от семьи.

6. Нежелание знакомить своих новых друзей с родителями.

7. Все большее охлаждение к прежним друзьям.

8. Новые знакомства, тяга к тем, кто намного старше, имеет странности в поведении, к наркоманам.

9. Равнодушие к учебе, спорту, прежним увлечениям.

10. Появление у детей чувства ущербности, комплекса не­полноценности.

11. Нарастание социальной изоляции.

12. Отрицание того, что наркотики могут приносить вред.

13. Лживость.

14. Постоянные опоздания в школу и поздние возвраще­ния домой.

15. Потеря чувства времени.

16. Усиливающаяся импульсивность.

*Сигналы опасности — изменения в привычках и образе жизни:*

1. Необъяснимые отлучки из дома.

2. Неспособность даже приблизительно определить вре­мя своего отсутствия.

3. Игнорирование семейных праздников.

4. Неожиданный рост аппетита, как и его потеря.

5. Страстная потребность в сладком.

6. Изменения в режиме сна и бодрствования: человек спит днем и бодрствует ночью.

7. Кражи и распродажи домашнего имущества.

8. Вымогательство денег.

9. Обильное употребление в речи сленга и терминов, не­понятных взрослым.

10. Частое проветривание своей комнаты.

11. Использование благовоний, освежителей, духов, де­зодорантов (для устранения наркотических запахов).

12. Ухудшение успеваемости.

13. Сонливость на уроках.

*Сигналы опасности — изменения в физическом состоянии:*

1. Потеря веса.

2. Утомляемость.

3. Частые простуды, грипп, желудочные боли и судороги.

4. Утренняя слабость на фоне вечерней активности.

5. Сексуальное безразличие.

6. Сбои в менструальном цикле.

7. Бессвязная, невнятная или быстрая, торопливая речь.

8. Обмороки, потеря сознания.

9. Воспаленные, налитые кровью, отекшие или «стеклян­ные» глаза.

10. Расширенные или суженные зрачки.

11. Недостаточная подвижность глаз.

12. Нарывы и болячки вокруг ноздрей.

13. Чихание.

14. Сухость во рту.

15. Кашель.

16. Следы уколов на теле.

17. Постоянное использование одежды с длинными рука­вами.

18. Бесцветные пальцы.

19. Повышенная потливость.

20. Холодная липкая кожа.

21. Повышенная нервозность, сверхактивность.

22. Головокружения.

23. Пренебрежение личной гигиеной.

*Сигналы опасности — специфические находки:*

1. Порошок, упакованный в маленькие бумажные свертки.

2. Упакованные в целлофан кусочки темно-коричневой массы,

3. Зеленоватый порошок растительного происхождения (чаше всего упакованный в спичечные коробки).

4. Чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне.

5. Лекарственные препараты (снотворные, успокаиваю­щие средства) в таблетках и ампулах.

6. Шприцы и упаковки от них.

7. Разноцветные таблетки с выдавленными на поверхно­сти символами.

8. Марки, не очень похожие на почтовые.

***Тема занятия:***

***«Физиологические механизмы возникновения алкогольной или наркотической зависимости»***

Цель: вооружение учащихся знаниями о разрушительных последствий алкоголизма и наркомании, о физиологических механизмах деструктивного влияния наркотических веществ на организм человека и на его психику.

Содержание занятия:

1. Рассказ педагога о физиологических механизмах возникновения алкогольной и наркотической зависимости.

«Наш мозг состоит из клеток, называемых нейронами. У них есть длинные окончания — аксоны и короткие — дендриты. Миллиарды нейронов связываются между собой в пространстве, но уникальным образом, не как обычные клетки организма. Они между собой не соприкаса­ются, но взаимодействуют в пространстве через нейромедиаторы. Главный из них — дофамин. Благодаря дофамину клетки взаимодействуют, благодаря ему они возбуждаются, и в ре­зультате у человека меняется настроение. Если дофамина мало, то возбуждения не происходит, человек чувствует упадок сил, пустоту, подавленность. Дофамин вырабатывается лимбичес­кой системой. Таким образом, если дофамина много, то мы возбуждены, если мало — заторможены. Очевидно, что, когда у человека хорошее настроение, дофамина должно быть в норме. Допустим, личность употребляет алкоголь, тогда лимбическая система выбрасывает большое количество дофамина и человек пьянеет. Организм выплеснул запасы природного дофамина, и поэтому утром его будет не хватать. Именно в этом причина психологическо­го состояния похмельного синдрома: подавленность, пусто­та, депрессия и т.п. Чтобы избавиться от этого, человек потребляет алкоголь вновь, и... начинается заной. Это и есть ал­коголизм. Таким образом, человек пьянеет не благодаря алкоголю, а благодаря веществу, которое вырабатывается в организме человека. Возбуждающие средства лишь выжимают его. Дофамин должен быть у нас в норме. Если его много — плохо, если его мало — тоже плохо. Когда он в нор­ме, то имеет место нормальное ровное настроение. Если у человека в четыре раза больше дофамина, то начинаются гал­люцинации, белая горячка (обычно у алкоголиков). Та­ким образом, наркотическое вещество действует на лимбическую систему и происходит усиление синтеза дофамина. У некоторых индивидов лимбическая сис­тема от природы прекрасно генерирует и синтезирует этот дофамин. Они радуются жизни сами по себе и улыбчивы, жизнерадостны (например, сангвиники). Поэтому для таких лиц похмельный синдром не так страшен. Как говорится, сво­его дофамина хватает и не надо искусственно выдавливать его с помощью алкоголя. Такие лица спиваются или входят в за­висимость гораздо медленнее.

 У маленького человека в мозгу высокая концентрация ве­ществ, создающих настроение. Поэтому дети рады всему, видят многое в малом. Мы удивляемся им, как удивляется трезвый пьяному (но оказывается, что в «пьяном базаре» пьяный находит особые смыслы, недоступные трезвому). Дети как бы пьяны от природы. Поэтому если они случайно пробуют алкоголь, то сразу же засыпают. Это им лишнее, ведь они уже и так «пьяны». Таким образом, не алкоголь повыша­ет настроение человека, а вещества, вырабатываемые в его организме. Алкоголь эти вещества лишь «выжимает». Именно поэтому утром бывает тяжело, так как веществ, дающих на­строение, не хватает: алкоголь их «съел».

2. Выступления учащихся и взрослых (темы предлагаются заранее, материал также до занятия отбирается и проверяется уровень подготовленности учащихся)

1) «Как возникает феномен опьянения?» (выступление учащихся).

Механизм создания виртуально- алкогольной реальнос­ти заложен в нашем мозге. Именно в нем прокручиваются и циклично повторяются образы и установки, связанные с радостью и эйфорией. На определенной фазе алкогольной зависимости он теряет способность - прокручивать образы и производить виртуальную реальность. Яркость образов опьянения падает, и алкоголик начинает терять тот «кайф», который он получал раньше. Он уже не испытывает тех наслаждений, которые у него были на ранней стадии алкогольной зависимости, исчезает фе­номен наслаждения. В начальной стадии зависимости потребление дает радость, жизнь кажется интересной и яркой. А потом все это кончается и радость исчезает, но потребность остается, обостряется. Иногда это приводит к употреблению более сильных доз алкоголя или наркотиков. На этом этапе человек стремится уже не к наслаждению, а к физическому вы­живанию. У человека, долго употребляющего алкоголь или наркотики, согласно некоторым исследованиям физиологов, происходит усыхание нервной системы. Исследования показали, что в процессе алкоголизма и наркомании мозг ста­реет как никогда быстро. Есть данные, согласно которым мозг алкоголика подобен мозгу старика и даже более деградирован и трансформирован. В мозгу алкоголика и наркомана происходит умирание гигантского количества нейронов, он усыхает и сморщивает­ся, как залежалое яблоко. Об этом свидетельствуют вскрытия погибших от передозировки наркоманов. Таким образом, алкоголизм — это процесс ускоренного выхода из строя тех отделов мозга, которые отвечают за наше настроение. И действительно, по психологическим про­явлениям и по поведению алкоголь- и наркозависимые люди очень отличаются от нормальных людей. Или им ничего не надо, или для них свойственно перевозбуждение. Или апа­тия, капризы, состояние беспомощности, или для них характерны неврозы, психические расстройства».

2) «Пиво – алкоголь» (выступление взрослого, пользующегося большим авторитетом у детей).

«Ребята, давайте выйдем на городскую центральную улицу и взгля­нем на ваших сверстников.

Если внимательно присмотреться, то видно, что моло­дежь веселая и бодренькая потому, что ... немного пьянень­кая от простого слабоалкогольного пива. Ведь оно якобы не алкоголь, поэтому и рекламируется. Поэтому сегодня самый модный имидж — это идти с банкой пива в руках. Идут парень и девушка, а в руках — по банке пива. Спросите у киоскера: какое пиво покупается чаще? Вам скажут, что крепкое. И получается, что подросток в течение дня выпивает в среднем такое количество пива, которое со­ответствует половине бутылки водки.

А с утра глаза — красные, состояние тревоги и разбитости на лице и вопль на всю квартиру; «Мам, пиво в холодильнике оста­лось? И так каждый день. А мать говорит: «Он у меня не алкоголик, он только пиво пьет, а его сейчас все пьют».

Пьют «ведрами» и спиваются... Потом пиво перестает удовлетворять и поднимать настроение, проще выпить мень­ше, да крепче. И вот уже запои, вот уже пришли перепады настроения, депрессии, невезуха, стрессы. И вот уже разго­воры о смысле жизни, о ее пустоте, которая снимается выпивкой... И вот уже к подростку подошли его «продвинутые» друзья и предложили «ширнуться», чтобы разрешить все жизненные проблемы, обрести «кайф»... Жизнь на некоторое время (1—2 часа) заиграет новыми «смысла­ми» и красками. Хочется еще? Пожалуйста, но плати доро­же. И вот уже он тащит все из дома и продает. Первый кри­минал. Зависимость от подельников. Доза наркотика увели­чивается, так как эффект опьянения падает с каждым днем. И, наконец, передозировка... и вот уже мать оплаки­вает у могилы своего ребенка. Приходит домой, а по теле­визору опять реклама красивого пенистого пива, которое пьют красивые молодые и жизнерадостные мальчики.

Многие школьники начинают потреблять алкоголь не потому, что это нужно для души и настроения, а потому, что есть мода на него. Они приходят на дискотеку, а там все пьют пиво. И пошло- поехало…

К сожалению, многие подростки не понимают истинно­го значения группового давления на них в подобных ситуа­циях.

3) «Мода и ценности жизни» (выступление учащихся).

3. Заключение.