«Найти ресурс»

Психолого-педагогическая программа по профилактике употребления психоактивных веществ подростками 13-17 лет.

Автор-составитель: Чередниченко Екатерина Викторовна педагог-психолог Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №19 г. Сызрани им. Героя России Алексея Кириллина городского округа Сызрань Самарской области.

Программа реализуется на базе ГБОУ СОШ №19 г. Сызрани Самарской области

Аннотация

«Без здоровых детей нет здорового общества…»

Л.М. Шипицына

Сегодня, когда многократно возрастает опасность распространения употребления психоактивных веществ, веществ изменяющих состояние сознания, никотинсодержащих веществ, среди несовершеннолетних и молодежи, эти слова приобретают особый смысл и значение.

На протяжении 6 лет государство успешно проводит диагностику, с применением Единой методики Социально- Психологического тестирования. Которая выявляет ребят, которые находятся в сложной жизненной ситуации и имеют высокие и явные факторы риска и низкие показатели по факторам защиты. Предположительно, именно эта комбинация и является опасным сочетанием для начала употребления подростами ПАВ.

Научно-практическая обоснованность программы. На основании научных и методологических исследований (М. Госсопа и М. Гранта) употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Пик наркомании в России пришелся на время пандемии COVID-19, причем коснулась проблема больше подростков, которые вынуждены были изолироваться от внешнего мира. Соответственно, дилеры перекочевали в интернет. Средний возраст наркозависимых — от 16 до 30 лет. Более 60% составляет молодежь 18−25 лет, 20% — люди старше этого порога, а на остальные 20% приходятся несовершеннолетние лица, начиная с 7-летнего возраста. В 2020 − 2021 годах число наркоманов в России увеличилось до 5 млн, а периодически принимают наркотики примерно 13 млн россиян.

В ноябре 2022 года Минздрав заявил, что наркотической зависимостью в РФ страдает около 400 тыс. человек. Но представленная статистика учитывает лишь тех аддиктов, которые стоят на учете. По данным проекта «Трезвая Россия» реальная ситуация куда страшнее — в 2023 году количество людей с пристрастием к ПАВ приближается к 6 млн, а это 3,5% от численности населения страны.

Увеличению % наркотических аддиктов в России поспособствовало появление синтетических соединений, к числу которых относятся знаменитые миксы, соли и спайсы. Проблема в том, что «синтетики» маскируются под легкие наркотики, однако оказывают более сильное действие на ЦНС, чем их растительные аналоги, поскольку имеют концентрированный состав. Созданные лабораторным путем ПАВ быстрее вызывают зависимость — достаточно 1−2 приемов, чтобы «подсесть» на соли. Токсичность у таких препаратов выше, как и риск передозировки.

Менее распространены вещества с натуральным составом, такие как героин, кокаин, амфетамин, ЛСД, марихуана и т. д. Нельзя сказать, что природные наркотики безопаснее — они так же быстро разрушают организм человека, как и синтетические, но купить их могут не все. Искусственные составы в 2−3 раза дешевле растительных, и как раз в этом заключается их главная опасность.

Только с января по август 2022 года на территорию государства пытались ввезти свыше 20 тонн наркотических веществ, что в 40 раз больше аналогичного периода 2021 года. И это только то, что удалось изъять федеральным службам. Реальные цифры незаконного оборота наркотиков в РФ намного страшнее. Учитывая сегодняшнее состояние рынка, совершенно неудивительно, что наркомания и наркотизм в России достигли таких масштабов за последние 3−4 года.

В 2023 году случаев наркоторговли в российских городах не стало меньше. За первые полгода полиция РФ раскрыла около 50 тыс. преступлений, связанных с реализацией ПАВ, а причастных лиц было задержано порядка 34 тыс. К ним относятся как граждане России, так и иностранцы.

Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 13,5 лет.

Сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Актуальность и перспективность ведения работы в данном направлении заключается в способности противостоять наркогенному воздействию микросреды, в том числе в умении отказаться от предложений попробовать то или иное вещество.

Учитывая этот факт, важно разработать конкретные методические приемы, направленные на работу с подростками по профилактике наркомании. Это позволит подросткам безопасно и эффективно общаться, противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ, устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, принимать решения, преодолевать кризисные ситуации.

Практическая направленность. Единственной и реальной преградой на пути детей к зависимости от психоактивных веществ остается первичная профилактика в школе. С учетом актуальности данной проблемы была разработана программа «Найти ресурс» по профилактике наркомании среди подростков и формированию здорового образа жизни. Существенным аспектом, определяющим эффективность обучения, является взаимосвязь между формированием социальности и навыков конструктивного взаимодействия подростков.

Цель программы: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Сформировать у подростков конструктивные навыки взаимодействия:

• умение безопасно и эффективно общаться;

• умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.

2. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.

Адресат: создание рабочих групп осуществлялось из числа так называемой

«возрастной группы риска» – подростки 13–17 лет.

Продолжительность курса: полный курс работы по программе включает 9 часов (9 занятий). Периодичность встреч – не менее 1 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 1 час.

Ожидаемые результаты:

− формирование негативного отношения к психоактивным веществам у

подростков;

− повышение уровня развития умений и навыков: уверенного позитивного поведения; конструктивного общения между собой и со сверстниками; отстаивание и защиты своей точки зрения; осознанного и уверенного противопоставления групповому давлению.

Сведения практической апробации программы. Занятия проводятся на базе ГБОУ СОШ №19 Г. Сызрани с учащимися, которые по результатам ЕМ СПТ показали высокую и явную зону риска.

Получены положительные отзывы участников курса, педагогов, администрации.

Главным достижением занятий с элементами тренинга стала высокая оценка учащихся во время выполнения итогового упражнения «рефлексия», когда они делились впечатлениями о курсе. На основе объективных показателей выявлены факторы, определяющие эффективность обучения:

1. Положительная динамика по отслеживаемым параметрам.

2. Положительные отзывы классных руководителей и участников групп.

3. Стабильный состав тренинговых групп.

Программа имеет рецензию и рекомендована для работы с подростками в образовательных учреждениях.

Из отзыва администрации ГБОУ СОШ №19 г. Сызрани о реализации психолого-педагогической программы «Найти ресурс».

Анализируя эффективность программы «Найти ресурс», можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическая работа, включающая в себя занятия с элементами тренинга, диагностику, профилактические беседы, психологические игры, работу с метафорическими картами позволила, прежде всего, повысить уровень осведомленности ребят о собственных личностных качествах. Работа, проведенная по программе «Найти ресурс», позволила подросткам овладеть информацией о вредных воздействиях наркотических веществ, алкоголя и табака на организм человека; сформировать негативные отношения к наркотическим веществам; научиться отстаивать и защищать свою точку зрения; появилось стремление к здоровому образу жизни.

Программа «Найти ресурс» позволяет подросткам по-новому взглянуть на свои поступки, отношение к жизни и самостоятельно сделать свой выбор: быть здоровым, успешным и уверенным в себе человеком или быть зависимым от людей, которые управляют твоей жизнью, быть вечным заложником смерти.

Таким образом, своевременно проведенная психолого-педагогическая программа по профилактике подростковой наркомании составила основу предупреждения употребления подростками ПАВ и наркотиков.

В результате проведения программы «Найти ресурс» были получены положительные отзывы от участников и педагогов. Все ребята отметили высокую степень удовлетворенности от полученной информации и формы проведения занятий, а также выразили готовность к дальнейшему сотрудничеству со специалистом Е.В. Чередниченко.

**Занятие 1**

***Знакомство.***

Цель: развитие навыков правильного знакомства.

Задачи:

1. Представить себя участникам группы.
2. Познакомиться с участниками.
3. Познакомить участников друг с другом (группа сформирована из разных классов 7-11).
4. Дать общий обзор и понятие о занятиях.

*Выявление знаний участников*

*Как и для чего люди знакомятся между собой:*

*-в первобытные времена, когда еще не умели разговаривать*

*-в древности, во времена рыцарей и первооткрывателей, только научившись разговаривать, писать, читать*

*- в наше время.*

Предложить участникам привести примеры, когда и почему бывает трудно познакомиться друг с другом, обсудить, как это можно преодолеть, вспомнить, как это делали в разные времена, как это происходит у разных народов.

**Отработка навыков:**

*Упражнение:* Группа разбивается на пары. Задание познакомиться друг с другом, не имея по началу общего языка, при этом каждый выбирает себе эпоху, народность, профессию, ремесло. Пытаться представить себя, назвать свое имя (обратить внимание на роль мимики и жестов).

Обсудить, почему появилась необходимость знакомства, что вы почувствовали до и после знакомства.

Затем дети меняются парами, меняют имидж. Задание: та же ситуация в «наше время». Подумать какова разница, в чем?

Обратить внимание детей на более удачные примеры знакомства, привести примеры из книг, кино- и видеофильмов.

*Упражнение2:* Каждому участнику дается карточка с утверждением (У меня есть домашний питомец, Я люблю читать, Я не люблю отвечать у доски, Я хорош(а) в точных науках, В свободное время я охотнее останусь дома, чем пойду гулять и т. д. ) участник зачитывает утверждение, остальные предполагают правда это или вымысел и объясняют свою позицию, почему они так подумали. Участник говорит, кто оказался прав.

*Рефлексия:* каждому участнику предлагают вытянуть карточку с заданием (закончи предложение: Наше занятие подходит к концу, и я хочу сказать…, Какие чувства ты переживал(а) во время игры? Закончи предложение: Я желаю себе…, Покажи мимикой и жестами свое настроение, Поблагодари каждого участника за участие жестами и мимикой (повторяться нельзя)).

*Домашнее задание:* Обдумать правила и нормы группы, которые выдаются каждому участнику в формате памятки.

Представить себе, что необходимо познакомиться: с иностранцем, человеком, который намного старше, с твоим кумиром. Расскажи о своих размышлениях, чувствах, предполагаемых действиях.

**Занятие 2**

***Основные нормы взаимоотношений группы. Умение слушать.***

Цель: установление норм поведения учащихся в группе. Формирование у детей способности выслушивать друг друга.

Задачи:

1. Обозначить нормы поведения и взаимоотношений друг с другом.
2. Определить структуру в группы.
3. Распределить роли в группе.
4. Дать понятие, что такое слух, что значит слушать.
5. Выяснить, как слушают друг друга животные и люди.
6. Выяснить, как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали.

**Выявление знаний участников**

Постановка проблемного вопроса: «Что такое группа, как она создается, функционирует, причины неэффективной работы группы, признаки угрозы распада группы».

*Ознакомление с новой информацией*

Предложить два основных правила работы в группе: один говорит, другие слушают, кто хочет высказаться, поднимает руку. Ввести понятие безопасности в группе.

Объяснить (обсудить), как быстро достичь соглашения друг с другом и разрешить возникшую проблему (предложить присесть, подумать, помолчать, наметить пути соглашения, отложить решение проблемы).

Ознакомить с принципами безопасности каждого (каждый имеет право отказаться от выступления в группе, пропустить игру).

Установит границы ответственности всех и каждого в группе (все, что происходит в группе, не выходит за ее пределы).

Обсудить санкции за нарушения правил, которые предлагают сами учащиеся.

Договориться о том, что в группе работают все, необходимо задавать вопросы, требующие только развернутого ответа. Ответов «да», «нет» или с подсказками не должно быть. Время на обдумывания вопроса 10секунд.

Определить структуру группы по полу, возрасту, привязанностям (при этом подчеркнуть равноправие всех членов группы), по ролевым функциям (помощник – помогает вести группу и следит за временем, дежурный раздает или собирает раздаточные материалы).

**Выявление знаний участников**

Обсудить в форме беседы или диспута, что значит слушать.

*Ознакомление с новой информацией*

-как слышат животные приближающееся землетрясение, как разговаривают между собой птицы?

-как слушают друг друга люди: при разговоре по телефону, когда находятся далеко друг от друга (в лесу, в поле), почему друг друга не перебивают?

- когда надо говорить громко, кричать (в каких случаях)?

-когда говорят тихо и наоборот «больше двух, говорят вслух»?

-что и как нужно сделать, чтобы тебя захотели услышать?

- что вы испытываете, когда хотите сказать что-то важное для себя, а окружающие разговаривают?

-как можно и когда нужно обратить на себя внимание?

-почему нельзя перебивать, мешать разговору?

Какие существуют приемы вмешательства в беседу друзей

-как сделать себя интересным для собеседника?

-что значит пословица «Краткость – сестра таланта»?

Отработка навыков

Упражнения: Двое разговаривают, один слушает и наблюдает, затем вступает в разговор. Двое разговаривают, один слушает, затем его приглашают к разговору и внимательно выслушивают третьего. Двое разговаривают, один слушает, затем обсуждают тон голоса, выражения лица, позу, прикосновения, жесты, дистанцию между собеседниками.

Игра «Дума»

Все учащиеся – депутаты. Аудитории задается произвольная тема выступлений, например, о количестве или продолжительности уроков. Каждый высказывает свое мнение, при этом неизбежны другие высказывания с мест. После игры задаются вопросы: что «почувствовали», что мешало каждому высказаться – чувство, что тебя не слушают? Что нужно, чтобы тебя услышали? Когда говорит один, остальные не только молчат, но и слушают.

Работа с карточками «взаимодействие». См. приложение

*Рефлексия:* каждому участнику предлагают вытянуть карточку (рефлексия) с заданием и выполнить его. См. приложение

Домашнее задание:

Попытаться, не перебивая, выслушать рассказ своего товарища, старшего по возрасту, родителя. Обдумать свои ощущения.

**Занятие 3**

***Агрессивность, неуверенное и уверенное поведение.***

Цель: обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.

Задачи:

1.Дать понять причины и проявлений агрессивности.

2. Выяснить, почему появляется агрессивность, когда человек не уверен в себе.

3. объяснить, как победить неуверенность.

4. Объяснить, как быть уверенным в себе.

**Выявление знаний участников**

Обсудить внешние признаки агрессивности, как она проявляется в поведении. Обдумать смысл понятий агрессивность – неуверенность – уверенность в себе.

*Ознакомление с новой информацией*

Рассказать о происхождении агрессивности, кому и когда нужна агрессивность. О миролюбивых и злых животных. Об особенностях поведения хищных животных, для чего им нужна агрессивность.

Обсудить моменты появления неуверенности в себе, почему и как неуверенность может перейти в агрессивность; что такое доброта, доброжелательность, почему они характерны для человека; как и в чем можно выразить свои добрые намерения и чувства.

Упражнения:

В малых группах разыгрываются ситуации выражения доброжелательности.

Показать приемы преодоления неуверенности в себе, как это делают спортсмены, артисты.

Составить план предстоящих действий или того, что предстоит сказать.

Кто-то задает тему короткого рассказа или выступления, другой выходит на импровизированную трибуну и высказывается.

Дать советы другу, как быть уверенным в себе.

Обсуждение: Стал ли ты более уверенным, когда помог быть уверенным другу? Появились ли чувство доброты и уверенности у обоих?

Отработка навыков:

Один из участников изображает, что сердит, обижен, а другой его успокаивает и предлагает план последовательных совместных действий.

Игра «зоопарк»: Каждому необходимо найти место в помещении, удобное для него. Теперь нужно представить себя зверем, наиболее опасным для себя страшным, изобразить его повадки, мимику движения, придать своему телу положение наиболее характерное для него (на четвереньки вставать нельзя). Как будто открылись клетки, звери из них вышли и разгуливают по зоопарку, приглядываются, принюхиваются, проявляют бесконтактную агрессию. Выберите себе «пару», постарайтесь выразить друг другу доверие (без слов). Обсудите с партнером происходившее, свои ощущения, переживания.

*Рефлексия:* каждому участнику предлагают вытянуть карточку (рефлексия) с заданием и выполнить его. См. приложение

**Занятие 4**

***Сопротивление давлению со стороны. Умение сказать «нет».***

Цель: обучение навыка сопротивления давлению со стороны кого-либо. Отработка навыков отказа.

Задачи:

1. Выяснить, что есть ситуации, когда трудно отстоять свое мнение.
2. Объяснить, какими способами окружающие могут подчинить и манипулировать вами.
3. Дать навыки словесного и других методов отстаивания своего мнения.
4. Ознакомить с ситуациями, когда нужно сказать «нет».
5. Выработать способы, с помощью которых подтверждается решение сказать «нет».
6. Отработать навык не возвращаться к уже сказанному «нет».

**Выявление знаний участников**

Предложить детям привести примеры, когда человеку трудно отстоять свое мнение. Вспомнить ситуации, когда нужно категорически отказать, сказать «нет» (предложить перечислить опасные жизненные ситуации, для преодоления последствий которых потребуется много сил и здоровья).

*Ознакомление с новой информацией*

-рассказать о способах влияния кого-либо на ваше мнение (убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза и пр.).

- виды поведения (агрессивность, пассивность, неуверенность, робость, боязливость, уверенность, решительность).

- как проверить правильность принятого решения (посоветоваться с родителем, другом, старшим товарищем, вспомнить, прочитанную книгу, увиденный когда – то фильм – по последним двум способам провести диспут).

Отработка навыков:

Группа разбивается на подгруппы по 3-4 человека и отрабатывается навык различного поведения в предложенных ситуациях.

-отказ одно участника согласиться, с чем - либо с другим участником с использованием вербальных и невербальных компонентов. (отрабатывается практическое применение формул, помогающих быстро и уверено отказаться, например, попарить – скажи: не хочу, спасибо, приведи причину и оправдание отказа, измени тему разговора, избегай ситуаций, когда могут предложить что-либо, убеги).

Игра «Сопротивление»

Учащимся нужно встать друг напротив друга на дистанции вытянутой руки. Поднять руки на уровни груди, прикоснуться друг другу ладонями. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. В задачи входит: а) оказать сопротивление и ощутить давление партнера, сталкивать нельзя. Б) столкнуть напарника с места, сумев противостоять давлению и при этом устоять на месте.

Упражнение:

Группа разбивается на 3-4 человека. Один отказывает другому в просьбе или обращении (тема произвольная), третий оценивает эффективность отказа. Затем участники меняются ролями и отрабатывается навык, как не возвратиться к уже сказанному «нет».

Игра «Заколдованный человек»

Один участник заколдован и не может говорить, другой делает опасное предложение, уговаривает. Заколдованный человек отказывается с помощью мимики, жестов.

*Рефлексия:* каждому участнику предлагают вытянуть карточку (рефлексия) с заданием и выполнить его. См. приложение

**Занятие 5 и 6**

**Цель** занятий посвящена проблеме выбора нравственных ценностей. В структуре ценностных ориентаций современной молодежи доминируют не ценности-цели, а ценности-средства. Затрагивается также проблема жизненных целей.

Задачи:

1. Сформулировать собственные жизненные ценности, заставить студентов задуматься над тем, что для них по-настоящему важно в жизни.
2. Объяснить, как эти ценности влияют на жизнь и платы за них.
3. Задуматься о верности определения  основополагающих для выбора жизненной стратегии жизненных ценностей.
4. Проанализировать с точки зрения ценностей их прошлые поступки. Сделать выводы на будущее.

5. Побуждать к самосовершенствованию, саморазвитию; способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни.

**Выявление знаний участников**

1. Преуспевающий человек - это тот, кто...

2. Неудачник - это человек, который...

3. Человек в жизни состоялся, если он имеет...

4. Человек в жизни не состоялся, если он не имеет...

5. Истинные ценности - это...

6. Мнимые ценности - это...

**Мое прошлое, настоящее и будущее**

Сегодняшнюю встречу, мы вновь посвятим самим себе. Весь день загружен различными делами и проблемами, с утра до позднего вечера мы спешим что-то сделать, закончить, завершить. И не остается ни одной свободной минуты, чтобы подумать о себе: кто я, что я хочу, чего добился, чему научился, кому я дорог и необходим. А о том, что ближе всего, без чего нельзя и дня прожить думаем и того реже. Может быть, кто-то находит время подумать? Нам всегда кажется, что проблемы обойдут нас стороной, что с нами ничего не случится. Но проблемы никогда не спрашивают нашего мнения. Наша школа - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира. Взять хотя бы вредные привычки: сколько ваших друзей может похвастаться, что ведет здоровый образ жизни. В чем это проявляется и каковы причины подобного поведения. Легче предупредить, чем лечить. Легче научить, чем переучивать. Это известно всем. Но часто ли мы задумываемся о том, как мы проживаем драгоценные моменты жизни.

**Упражнение «3 круга»**

Нарисуйте на листах три круга разных размеров, обозначьте их: **мое прошлое, настоящее и будущее.** Какой круг оказался самым большим – этим временем вы и живете. Кто-то остался в прошлом, кто-то надеется на лучшее. Оптимальным вариантом считается, если прошлое обозначено самым маленьким кругом, настоящее – самым большим, будущее – средним. Это показывает, что человек живет сегодня, реализует свои возможности, не жалеет о прожитых днях, есть реальные планы на будущее. А у вас есть планы на будущее? Или уже есть результаты, которыми можно гордиться? Давайте вспомним один момент из жизни, который вам приятно вспоминать. По возможности, рассказ идет по кругу. Ответы ребят уточнять, благодарить за смелость. Вы прожили уже полтора десятка лет. Многое успели увидеть, узнать, о чем-то составить собственное мнение. Но знают ли вас ваши знакомые, друзья, родственники? Что они о вас думают?

**Упражнение «Воздушный шар»**

Ребятам раздаются листочки, на которых написаны их роли. Полученные роли зачитываются вслух. Во время выполнения упражнения каждый выступает от лица роли.   
Представьте, что вы группа исследователей летите на воздушном шаре. Но вам не повезло, вы попали в ураган, во время которого шар был поврежден. Шар начал опускаться, вы сбросили все мешки с песком, что остановило падение, но вы все равно летите слишком низко. Ветер несет шар к горной гряде. У вас примерно 10-15 минут, чтобы решить, кто должен спрыгнуть и тем самым погибнуть, так как внизу камни. Если никто не спрыгнет, то шар разобьется и погибнут все. Подумайте, решите кто спрыгнет. У вас 5 минут.

Роли:   
• Известный ученый, 57 лет. Имеет много правительственных наград, является организатором этого исследования. Характер вздорный, с подчиненными суров. Его работы помогают прогнозировать извержения вулканов.   
• Фотограф, 32 года. Приглашен для фотографирования редких растений, которые встречаются только в горной местности. Его работы выставлялись в известных галереях. Спортивный, выносливый, имеет навыки скалолазания.   
• Девушка, 24 года. Является дочерью ученого, выполняет работу секретаря. Единственная, кто может успокоить ученого. После окончания исследования собиралась выходить замуж за человека, которого любит с детства.   
• Мужчина, 43 года. Финансирует исследование. Только он может оплатить работу всех участников. Выделяет много средств на благотворительность, содержит детский дом. Слабый, капризный, всегда всем недоволен.   
• Рабочий, 29 лет. Согласился поехать на экспедицию, чтобы заработать деньги. Один содержит больную мать и оплачивает обучение младшей сестры. Рассчитывает на полученные деньги отремонтировать дом, отправить мать на лечение. Сильный, работящий.   
• Женщина, 39 лет. Выполняет функции повара, прачки. Душа компании, всегда всем помогает, терпит капризы руководителей. Имеет двоих детей 12 и 9 лет, которые остались с престарелой бабушкой.   
В обсуждение не вмешиваться, но при необходимости помочь. Если ребята не могут прийти к единому мнению или говорят, что никого не выбрасывают, то напомнить, что в таком случае погибнут все, а возвращения некоторых ждут или же их близкие тоже могут погибнуть.   
Далее обсудить каждого претендента и выяснить, чем ценна его жизнь.

Трудно решать за других, будут они жить или нет. Но у каждого есть своя собственная жизнь и вам решать, чем она будет наполнена.  
 **Упражнение «Ценности моей жизни»**

Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей. Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни. Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему? 

**А сейчас мне хотелось узнать, что для вас является ценными?**

Сегодня мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?» Перед началом игры каждая группа по десять жетонов. Каждый жетон представляют собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. **Не потеряйте их!**Когда  мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «**потратить»**жетоны или **«сэкономить»**. На продажу будут выставлять сразу **по две вещи.** Вы в праве выбрать **любую из них или никакую,**но только **не обе сразу.**

**Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.**

Готовы?

1.Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

*А) Хорошая просторная квартира либо дом (1жетон)*

*Б) Новый спортивный автомобиль (1жетон)*

*Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?*

*2. Следующая пара:*

*а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего друга. (2 жетона)*

*б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалёком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2 жетона)*

1. *Затем:*

*а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет.(1 жетон)*

*б) Один настоящий друг.(2 жетона)*

1. *Следующая пара:*

*а) Хорошее образование.(2 жетона)*

*б) Предприятие, приносящее большую прибыль.(2 жетона)*

1. *Далее:*

*а) Здоровая семья.(2 жетона)*

*б) Всемирная слава.(3 жетона)*

1. *Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона.*
2. *Потом:*

*а) Изменить любую черту своей внешности.(1 жетон)*

*б) Быть всю жизнь довольным собой.(2 жетона)*

*8. Дальше:*

*а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения.(2 жетона)*

*б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените.(2 жетона)*

*Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить ещё один  жетон, если у вас они ещё остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы  думали.*

1. *Следующая пара:*

*а) Чистая совесть.(2 жетона)*

*б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали.(2 жетона)*

1. *Следующая пара:*

*а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите.(2 жетона)*

*б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)*

1. *И, наконец:*

*а) Семь дополнительных лет жизни.(3 жетона)*

*б) Безболезненная смерть, когда придет время.(3 жетона)*

*Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они  пропадают.*

**Обсуждение игры:**

Поздравляю вас с покупками! Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

4. Подход к вопросу:

- Так что же такое ценность?

- Какие бывают ценности?

**Ценности моей жизни**

 Дело в том, что человеком руководят ЦЕННОСТИ. Ценность, если говорить совсем просто, то, что для человека по-настоящему важно, то, за что он готов заплатить чем-то значимым для него (временем, терпением, болью, усталостью, отказом от удовольствий, жизнью, наконец). За любым поступком человека можно различить ценность, которая им руководит.

**Основные ценности.**

Давайте выделим основные ценности, важные для большинства людей. (Обучающиеся называют, психолог записывает в столбик на доске, помогая в случае необходимости).

Возможный список:

- здоровье

- достаток

- слава

- безопасность

- интересная работа

- любовь

- родители

- семья

- уважение окружающих

- друг

- компания друзей

- новые впечатления

- получение удовольствия

- самосовершенствование

- Родина

**Анализ поступков людей.**

Давайте попробуем понять, какие ценности движут людьми в том или ином поступке. (Преподаватель предлагает студентам примеры поступков, а те пытаются определить ценности, ими руководившие).

Примеры поступков:

-  человек меняет работу на менее оплачиваемую

-  школьник не выучил урок, потому что весь вечер: играл, помогал маме, учил другой урок и т.п.)

- солдат бросается с гранатой под танк и погибает.

- парень идет подрабатывать на заправку.

- парень записывается на спортивную секцию.

- человек напился на работе.

- парень не хочет курить, но не отказывается от сигареты, которую предлагают в компании.

Как вы думаете, почему человек совершает тот или иной поступок? Что им руководит? К примеру, почему один человек учится на четверки-пятерки, а другой на тройки-двойки? Хотя умственные способности у них примерно равные. А отчего зависит сила воли? Почему один может сделать, то что задумал, то, что тяжело, а другой – нет? Почему кто-то на войне дерется до конца и умирает в бою, а кто-то прячется и бежит, как только засвистят пули? Страшно ли было этим людям? Хотели ли они жить? Конечно. Но почему, кто-то может заставить себя перебороть страх? Где кроятся истоки той загадочной силы, которая может заставить человека сделать уроки или пойти на смерть?

**Плата за ценности**

Любая ценность потому и ценность, что требует оплаты. Давайте обсудим, чем вы готовы заплатить за ту или иную важную для вас ценность. (Отметить, что некоторые ценности (например, получение удовольствия, развлечения) казалось бы, не требуют особой оплаты. Это обманчивое впечатление. Просто некоторые ценности возьмут свою плату потом, когда уже поздно будет что-либо менять.  Истину «За все надо платить» никто не отменял.

Нет, наверное, на Земле человека, который бы не мечтал о счастье. Иногда мечта становится жизненной целью, достигнув которой человек чувствует себя счастливым. Тогда возникают новые мечты и новые цели. Жизнь - лестница, ведущая в будущее. Каждая ступенька - наши желания и мечты. Как построить свою лестницу жизни, чтобы чувствовать себя счастливым? Какие жизненные ценности важны для человека, как определить их в своей жизни.

*Рефлексия.*

Занятия 7.

На поиски личного ресурса.

**Цель:** снижение тревожности, повышение уверенности в себе, поиск личностных ресурсов для преодоления препятствий.

**Задачи:**

1. Научить участников осознавать тревожащие факторы через ассоциативный ряд.
2. Проработать поиск личностного ресурса для преодоления проблем.
3. Развивать эмпатию на примере поддержки участников тренинга.

**Выявление знаний учащихся**

В форме беседы обсудить, что такое метафорические карты и как с ними работать. Какие они бывают, на что направленны. Что такое ассоциация, как она может помочь в решении проблем.

**Ознакомление с новой информацией**

Предъявить ребятам несколько колод мак, выбрать какая будет рабочей на этом занятии, в зависимости от выбора колоды, можно предложить следующие упражнения.

**Отработка навыков**

**Упражнение 1**

1 - Подростку предлагается достать из колоды одну карту-проблему, которая его беспокоит.

2 - Затем выбрать карту, которая будет служить решением в этой непростой ситуации.

Карты можно доставать вслепую.

Вопросы к обсуждению:

- Что ты видишь на этой картинке?

- Что тебя на самом деле беспокоит в этой ситуации?

- Какое ты видишь идеальное решения для себя?

- Кто мог бы тебе помочь справиться с этой проблемой?

- Как ты будешь воплощать в жизнь найденное решение?

Затем психолог вместе с подростком может обсудить детальнее последствия выбранных им решений.

**Упражнение 2** САМАЯ НЕВЕРОЯТНАЯ ИСТОРИЯ

**Цель:**снятие эмоционального напряжения, психодиагностика эмоционального состояния.

Предлагаем участникам взять, не глядя, по 3-4 карты и сочинить общую историю выкладывая поочередно по одной карте. Ведущий может задать тему (сказочный сюжет, детектив, фантастика) и завершить сюжет.

**Упражнение 3** КАКАЯ КАРТА ПРО ТЕБЯ

**Цель:**анализ самоотношения

Вариант1: Предлагаем подростку выбрать из набора карту, иллюстрирующую его отношение к себе, и ответить на вопросы:

-какой я? (от внешности до особенностей характера и личностных качеств) в чем мое отличие от других? (индивид.-личностн особенности)

-как я к себе отношусь?

Обсуждаем мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт, определяем тип самооценки.

Вариант 2. Предлагаем самостоятельно выбрать из набора 2 карты и представить их: 1-я карта – какой я;

2-я карта – каким я хотел бы быть.

Анализируем мысли, эмоции, желания и побуждения, а также - различия между этими образами.

**Упражнение 4** ПРИЗМА

**Цель:**изменение отношения к ситуации, поиск ресурсов и стратегий преодоления.

Предлагаем (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии со следующей схемой, и разложить их в виде призмы:

1. уровень: одна–ассоциирующаяся с актуальными переживаниями (страх, тревожность, неуверенность и т. п.).
2. уровень: две – ограничения возникшие или связанные с этими переживаниями;
3. уровень: три – ресурсы (имеющие и недостающие) для разрешения возникшей ситуации (снятия негативных переживаний).
4. уровень: четыре – новые возможности, после преодоления этого состояния.

**Упражнение 5** ТРЕНАЖЕР ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ (ИГРА В ПЕРЕВЕРТЫШИ)

**Цель:**изменение отношения к ситуации, поиск ее конструктивных сторон.

Вариант 1: Предлагаем по очереди рассмотреть карты и выбрать 15-20 карт, вызвавших негативные ассоциации.

Затем, предлагаем найти приятное, позитивное, конструктивное в картах, которые изначально вызвали негатив.

Вариант 2: Предлагаем, не глядя, выбрать из набора одну карту и придумать историю, происшедшую с человеком, переживающим данную ситуацию. Далее просим выдвинуть ≈ 10-15 версий мотивов поступка или его возможных последствий.

**Упражнение 6** САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВЫХОД

**Цель**: формирование навыков анализа ситуаций

Предлагаем подростку осознанно выбрать несколько карт и составить историю о каком-либо персонаже (Герое), нашедшем самый лучший выход из ситуации.

в чем смысл сложившейся ситуации? какие задачи ставит перед ним жизнь? с какими трудностями он сталкивается? как он справляется с ними?

что именно делает его Героем? как эта история изменит Героя?

как это можно использовать в жизни?

**Упражнение 7** ВЧЕРА – СЕГОДНЯ – ЗАВТРА

**Цель**: формирование позитивного будущего.

Предлагаем (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии с временной линией, ответить на вопросы:

-какой она видится подростку? какой опыт дает прошлое? какое отношение к настоящему? каким представляется будущее?

-нравится ли ему такое развитие событий? каких целей можно достичь в этом случае? каких ошибок можно избежать?

-что можно изменить, чтобы будущее стало позитивнее? кто может помочь в этом?

-какие качества можно проявить самому?

-с чего можно начать осуществлять Свое Будущее?

**Упражнение 8** МЕНЯЮЩАЯСЯ ИСТОРИЯ

**Цель:**дать возможность отреагировать негативные переживания. Предлагаем подростку осознанно выбрать несколько карт:

1-ю – похожую на ту ситуацию, которая с тобой произошла; 2-ю – персонаж которой похож на тебя;

3-ю – персонаж, которой похож на твоего обидчика (при необходимости); 4-ю – что помогло тебе справиться с ситуацией.

Просим его ответить на вопросы:

-какие эмоции вызывают эти карты?

-какая из них была главной в тот момент когда «это» произошло? какое название можно дать этой «истории»?

-как изменится название истории, если каждая карта, по очереди будет самой главной? каким будет название, если рассматривать в качестве главной четвертую карту?

При необходимости, предлагаем выбрать еще одну карту, которая сможет усилить ресурсную. С учетом этого просим его дать новое название «истории». Анализируем: какие мысли, чувства и переживания возникают?

-как меняется отношение к происшедшему?

**Упражнение 9** ВООБРАЖЕНИЕ УСПЕХА

**Цель:**развитие воображения для улучшения самовосприятия и самоотношения.

Предлагаем подросткам следующую инструкцию: *«Представьте себе, как бы вы хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом были для вас неудачными. Выберите карту и представьте себе, как это будет…»*

Просим ответить на вопросы: что это была за ситуация?

-с чем была связана неудача?

-как ты можешь заново себя проявить? каким будет твой успех?

-что чувствуешь в связи с этим?

-как сможешь использовать в будущем?

**Упражнение 9** НОВОЕ САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЕ

**Цель:**анализ и коррекция самоотношения.

Предлагаем ребенку или подростку осознанно выбрать карту – образ или сюжет, и наметить план действий по предъявлению его нового Я – образа.

Просим его подумать и ответить на вопросы:

-в каких жизненных сферах ты можешь реализовать новый Я – образ? как сможешь представить его окружающим?

-какие чувства будешь при этом испытывать?

-каким предстанешь перед своими друзьями (близкими)? как изменяться ваши отношения с ними?

-что можешь сделать уже сейчас?

**Упражнение 10** МОЯ ТАЙНА

**Цель:**формирование доверительных отношений

**Вариант 1:**Предлагаем подростку (осознанно или не глядя) взять карту и попробовать представить, что это – иллюстрация к «его тайне».

-что это за тайна? о чем она?

-с какой ситуацией связана?

-в связи с чем ситуация стала тайной?

-что чувствует подросток, вспоминая о ней?

-в чем он нуждался, оказавшись в этой ситуации? кому хотел, но не смог о ней рассказать?

-как чувствует себя сейчас, выговорившись? как относится к «той» ситуации сейчас?

-что помогло справиться с переживаниями?

-как сможет поступить, если ситуация повторится? к кому обратиться за помощью?

-что чувствует сейчас, рассказав обо всем?

Занятие 8-9

Зависимость. Виды зависимости.

Цель: формирование навыка безопасного поведения. Расширить информированность подростков о причинах, формах зависимости, сформировать навыки анализа и критическую оценку информации и умение принимать правильные решения.

Задачи:

1. Дать понятие зависимости.
2. Вспомнить какие виды зависимости бывают.
3. Дать понятие зависимого поведения.
4. Показать особенности людей с зависимым поведением.

Выявление знаний учащихся:

Обсудить, что ребята уже знают по теме зависимости, что такое зависимое поведение, какие люди чаще подвергаются зависимостям.

Ознакомление с новой информацией:

**О зависимости** начинают говорить тогда, **когда получение удовольствия**, радости от употребления психоактивных веществ или от определенного поведения **замещает для человека его жизнь.** Все чаще зависимому человеку хочется находиться **в мире другой реальности.** Той реальности, которая возникает, когда употребляешь алкоголь или наркотики. Или той реальности, в которую погружаешься на время,  играя в азартные игры, или проводя время за компьютером, или объедаясь любимыми блюдами.  Зависимость словно отгораживает человека от остальной его жизни, подчиняя себе все его силы и мысли.

Исследованием зависимостей занимается не только **психология, но и медицина, социология, философия.** Понятие «зависимость» за последние 10-20 лет  существенно изменилось и расширилось.

Действительно, выделяют зависимость от психоактивных веществ. Это так называемая химическая зависимость: алкогольная, наркотическая, токсическая, никотиновая зависимость. Кроме того, выделяют зависимость от различных видов поведения: игровая, пищевая, компьютерная, сексуальная зависимость и другие. На самом деле видов аддиктивного (зависимого) поведения в настоящее время выявлено **более 200**.

И все они, так или иначе, касаются нашего здоровья.

Говорят, здоровье**– это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим.**

Значительный ущерб здоровью наносят вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и прочие психотропные вещества. Получается, что зависимые люди – это прежде всего нездоровые люди. Ведь зависимый человек приносит боль и страдания не только себе, но и окружающим, начиная с самых близких и заканчивая соседями, знакомыми, коллегами. Многие из нас видели таких людей и общались с ними. Зачастую, чтобы избавиться от зависимости им необходима помощь специалистов. Поэтому каждый из нас должен вносить свой вклад в профилактику зависимого поведения, хотя бы тем, чтобы отказаться от вредных привычек.

**Виды зависимостей**

1. Зависимость от идеологий (культизм (сектанство), экзистенциальная зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в т.ч. зависимость от психотерапии).

2. Зависимое пищевое поведение (ожирение, склонность к диетам, голоданию).

3. Зависимость от внешности.

4. Сексуальная зависимость (в том числе донжуанизм, нимфомания, порнозависимость и зависимость от влюблённости).

5. Одиночество как вариант зависимости.

6. Созависимость (зависимость от контроля значимого человека).

7.Кибераддикция, виртуальная зависимость (сёрфинг в Интернет, криминальное программирование, гейм-аддикция).

8. Информационная зависимость от СМИ, PR и т.д. (TV-аддикция, зависимость от рекламы).

9. Экономическая зависимость (от иерархии и денег).

10. Гемблинг (зависимость от азартных игр).

11. Трудоголизм (синдром профессионального сгорания).

12. Шопинг.

13. Гэйджет-аддикция (зависимость от приборов, в т.ч. мобильная аддикция).

14. Хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование

и аудиофилия как зависимость.

15. Зависимость от ограничивающих убеждений (пограничные психические расстройства, психосоматические заболевания).

16. Виктимная зависимость. Аутоагрессивное (в т.ч. мазохизм, суицидальное поведение, стокгольмский синдром и т.д.) и агрессивное, криминальное поведение (в т.ч. садизм, терроризм, преступная жизнь и синдром перманентной войны - комбатант - аддикция).

17. Зависимость от перенесённых расстройств, травм, болезней (постстрессовый синдром, последствия тяжёлых болезней, утрат и т.д.).

**Стадии зависимостей**

**Первая стадия** – появление и формирование психической зависимости. Когда человек впервые контактирует со всем, что может вызвать зависимость, у него появляются приятные ощущения. Это ощущения радости, азарта, интереса, уверенности, спокойствия. Человеку нравиться это состояние. И когда он в нем нуждается, то неосознанно его тянет к тому, что приятно.

Алкоголь, наркотики, игра, вкусная еда, никотин. Ему лучше там, среди приятных ощущений. В этой приятной реальности ему хочется находиться все чаще. Так постепенно он погружается в новую, приятную для него реальность. Растет **психическая потребность в нахождении в этой реальности**. Постепенно человек, сам того не осознавая, все больше погружается в свою зависимость. Человек может **почувствовать, что только там**, **в реальности алкоголя, наркотиков**, игры, вкусной еды, компьютера, **ему может быть радостно**, хорошо, комфортно.

**Чаще процесс развития психической зависимости не осознается.** Вначале психическая зависимость позитивна. То есть привлекает то, что создает радость, улучшает настроение. На второй стадии она, как правило, негативна, то есть употребляются психоактивные вещества, чтобы избежать грусти, тоски, страха, тревоги.

**Вторая** стадия характеризуется развитием психической зависимости и **формированием физической зависимости**. Она характеризуется:

- Увеличением дозы вещества или времени проводимого за игрой, или количества употребляемой пищи.

- Абстинентным синдромом (синдромом отмены) – это физические и психические симптомы, возникающие при прекращении употреблении вещества (алкоголь, наркотики, препараты)  или совершать какие-то действия  (при игровой, компьютерной, сексуальной, пищевой зависимости), вызывающие сильное желание опять принять вещество или начать совершать определенные действия (ломка).

- Переходом психической зависимости из позитивной в негативную.

- Формированием физической зависимости – организм привыкает к веществу и требует его, как пищу или воду, то есть ежедневно или привыкает к состоянию, появляющемуся при ирге, и требует его повторения.

- Потеря контроля. Человек теряет контроль либо над количеством употребляемого вещества, либо над временем,  проводимым за действиями, приносящими удовольствие.

- Присутствие навязчивых мыслей об алкоголе, наркотике, еде, игре, сексе.

- Отсутствия критики в отношении своей зависимости.

- Чувство вины после злоупотребления веществом, игрой, едой и т.д.

**Третья стадия** – это дальнейшее прогрессирование психической и физической зависимостей, приводящее к психическому, физическому, эмоциональному и духовному истощению.  На этой стадии зависимость – это и есть жизнь. Но то удовольствие, которое ранее приносило употребление веществ или поведение, на третьей стадии кратковременно. И человек продолжает употреблять вещества (алкоголь, наркотики, препараты)  или совершать какие-то действия  (при игровой, компьютерной, пищевой зависимости) только для того, чтобы избежать абстинентного синдрома. На этом этапе человек, как правило, теряет работу, бросает учебу, разрываются семейные и социальные связи.

**Упражнение «Продолжи фразу»**

Участники сидят по кругу и передают мяч.

**Психолог:** закончите фразу, которую я каждому буду зачитывать, передавая по кругу мяч соседу:

когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков…

в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...

когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...

быть ответственным для меня означает...

когда я общаюсь с человеком, употребившим алкоголь...

ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...

курящие люди у меня вызывают …

некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...

сигареты для меня – это…

свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через…

когда говорят о наркотиках, я (мне)…

я понимаю, что зависимость - это...

Компьютерные игры для меня – это…

быть независимым для меня означает...

когда мне предлагают попробовать сигарету, я…

Когда в моем присутствии выпивают алкогольные напитки, я …

**Упражнение «Словарь»**

**Психолог:**сейчас мы разделимся на 4 команды**. Вам**предлагается 4 зашифрованных слова (каждой команде по 1 слову). Ваша задача – восстановить их, прокомментировать одно из последствий употребления ПАВ, вставить пропущенные слова, которые даны в скобках. После того, как вы вставите правильно слова у вас получится значение слова, которое нужно расшифровать.

**Зависимость (визамостьси)**

(вещества, дозу, работе организма, организма) – состояние хронической или периодической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического ....., желание и влечение продолжать его употребление и тенденция увеличивать .... Есть психическая физическая зависимость. Психическая – влечение к наркотику без серьезных нарушений в ...., и физическая – влечение к наркотику, поскольку наркотик встроился в обменные процессы ....

**Депрессия (ядесипрес)**

(настроения, самоубийстве) – состояние угнетенности или тоскливого ...: человек не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о ...

**Конфликтность (фликотнконсьт)**

(употребляющий алкоголь, отдаляясь) – человек, …, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам.

**Преступление (туппресниеле)**

(законом, преступление) – это правонарушение, наказуемое ... Под действием алкоголя, наркотических веществ, человек все в большей степени склонен к совершению ...

**Обсуждение:**

Какими еще словами можно характеризовать последствия употребления ПАВ? (запись на доске)

Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия: 1) для собственного здоровья; 2) для общения с близкими; 3) для всего общества. Приведите примеры.

**Упражнение «Ценности»**

Перед тобой перечень часто встречающихся общечеловеческих ценностей. Прочитай их, если какая-то значимая в твоей жизни ценность не учтена, обязательно запиши её (или их).

Читая список, относись к словам так, как ты понимаешь их смысл. Ведь у каждого человека свое понимание, что такое «Дом» или «Финансовая независимость». Для тебя важен тот смысл, который вкладываешь именно ты.

Примерный список:

*Дети Порядок Независимость Карьера Образование Доходы Свобода Семья Положение в обществе Финансовая независимость Признание Настоящая любовь Благосостояние Развлечения Здоровье Хобби Физическая подготовка Дружба Интересная работа Свободное время Уважение Приключения Счастье Слава Риск Верность Гармония Творчество Стабильная работа Цельность личности Путешествия Честность Духовность Радость Доверие Дом Власть Совершенство Награды Престиж Помощь другим Тишина Внутренний покой Доброта Другое…..*

Теперь начни вычеркивать ценности по степени их наименьшей значимости для тебя.

Вычеркивай до тех пор, пока не останется 10 наиболее значимых на данном этапе жизни ценностей.

Не поддавайся соблазну сначала отметить 10 значимых ценностей, а остальные – вычеркнуть, начни вычеркивать из списка именно наименее для тебя значимые ценности.

Обрати внимание, ты вычеркиваешь ценности наименее значимые на данный момент, а не навсегда вычеркиваешь их из своей жизни.

Выпиши 10 оставшихся ценностей в столбик. Ты получил список из наиболее значимых ценностей на сегодняшний день.

Посмотри на них, и выбери наиболее значимую из этих десяти. Возле неё поставь цифру 1. Посмотри на девять оставшихся и выбери наименее значимую – поставь рядом цифру 10. Теперь из оставшихся восьми выбери самую важную – поставь рядом цифру 2. Из оставшихся семи – наименее значимую – поставь цифру 9. Из шести – самую важную - и поставь цифру 3, из пяти – наименее важную – цифру 8. И так далее.

Таким образом, ты получил проранжированный по приоритетам список своих внутренних ценностей. Было ли для тебя что-то неожиданным? Может, то, что ты считал важным, не попало в список? Или что-то имеет меньший приоритет, чем ты думал? А что-то другое в нем появилось неожиданно для тебя?

Если ты был честен с самим собой, то ты получил хороший инструмент для анализа своей жизни. С его помощью можно провести экологическую проверку своих целей, легче принимать решения и более осознанно совершать действия.

Рефлексия:

Мы с вами прошли очень большой и трудный путь, работа над собой самая тяжелая, увидеть и победить собственных «демонов» всегда сложнее. Но вы справились, насколько можете ответить себе сами. Я предлагаю немного побыть в этом моменте осознания и рассказать группе, что изменилось в вашей жизни за эти два месяца, появились ли у вас новые друзья, может вы с кем то наоборот расстались, что перестало быть важным и что приобрело новый смысл. Улучшились ли ваши взаимоотношения с родными людьми, стали ли вас лучше понимать окружающие люди?