

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Краевого кризисного
Центра
для мужчин

_____ С.П.Гордеева
« _____ » _____ 2005 г.

ПРОГРАММА
профилактики алкоголизма
среди подростков

"Я все решаю сам!"

Составитель:

Савлук Т.П.

Психолог филиала Краевого кризисного Центра для мужчин в г. Рубцовске

Исполнители:

Савлук Т.П.

Психолог филиала Краевого кризисного Центра для мужчин в г. Рубцовске

Бережная Н.С.

Психолог МУ «Комплексного Центра социальной помощи семье и детям»

г. Рубцовск

2005 г.

*Один из самых обычных и ведущих к самым
большим бедствиям соблазнов*

есть соблазн словами: «Все так делают».

Л.Н. Толстой.

*Чтобы судить о человеке, по крайней мере,
надо войти в тайну его мыслей, его
несчастий, его волнений.*

О. Бальзак.

Введение

Проблема алкоголизма среди несовершеннолетних в г. Рубцовске на данный момент является одной из самых острых. Каждый год растет число подростков рано начинающих употребление спиртных напитков. Активно алкоголизирующая среда, пропаганда рискованного образа жизни рекламными акциями, проводимыми в городе, большое количество дешевой нелегальной алкогольной продукции из Казахстана – все это усиливает риск вовлечения несовершеннолетних в алкогольную зависимость. Так в г. Рубцовске за период 2002 – 2004 гг. количество несовершеннолетних, задержанных в состоянии алкогольного опьянения, возросло с 116 человек (за 2002 год) до 277 человек (за 9 месяцев 2004 года).

Число несовершеннолетних до 14 лет, задержанных в состоянии алкогольного опьянения и распития спиртных напитков в 2002 г. составило 13 человек; в 2003 г. – 31 человек; за 9 месяцев 2004 г. – 28 человек.

Число несовершеннолетних в возрасте 14-16 лет, задержанных в состоянии алкогольного опьянения и распития спиртных напитков, составило в 2002 г. – 103 человека; в 2003 г. – 145 человек; за 9 месяцев 2004 г. – 249 человек. И эти цифры неукоснительно растут.

Программа по профилактике алкоголизма среди несовершеннолетних «Я все решаю сам!», является экспериментальной программой деятельности ФККЦМ в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи.

Программа «Я все решаю сам!» составлена на основании программы профилактики зависимостей подростков с девиантным поведением «Умей сказать Нет», целью которой является сохранение психического, социального и физического здоровья подростков с девиантным поведением из малообеспеченных семей, состоящих на внутришкольном учете и учете в отделе профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.

Программа «Я все решаю сам!» относится к психологическим тренингам «личностного роста». В их основе – цель создания условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости к новому опыту (в данном случае опора делается на внутренний, личностный эффект – сначала происходят внутриличностные изменения (мотивация, ценностные ориентации), а потом, как следствие, может измениться и поведение).

Цель программы – профилактика подростковой алкоголизации.

Задачи:

- оказание помощи подросткам в осознании проблемы алкогольной зависимости;
- создание условий для развития навыков устойчивого защитного поведения.
- формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий.

Целевая группа - подростки от 14 лет и старше, заслушанные на комиссии по делам несовершеннолетних по факту задержания в состоянии алкогольного опьянения и распития спиртных напитков в общественных местах.

Структура программы

Программа профилактики алкоголизма среди несовершеннолетних условно объединяет в себе четыре составляющих деятельности группы:

- информационный раздел;
- когнитивное развитие;
- развитие личностных ресурсов;
- развитие стратегий высокофункционального поведения и навыков.

Цикл занятий рассчитан на 7 встреч (6 тренинговых занятий и 1 выездное занятие на природе).
Продолжительность одной встречи – 2 ч.

Количество участников группы – 10-12 человек.

Основные этапы тренинга:

- ✓ Знакомство и выработка групповых правил;
- ✓ Прояснение стереотипов, связанных с алкоголем;
- ✓ Осознание собственного отношения к алкоголю и личностных ценностей;
- ✓ Осознание мотивов злоупотребления алкоголем;
- ✓ Осознание проблемы зависимости;
- ✓ Отработка навыков отстаивания своей позиции.

Специфика проведения занятий

Для проведения групповых занятий организуется участие двух соведущих, своевременно включающихся в работу. Это обеспечивает поддержание групповых эффектов и групповой динамики занятий, помогает предотвратить возможные осложнения, возникающие в процессе работы группы.

На протяжении всего цикла занятий поддерживается доверительный контакт с группой, для чего ведущие постоянно интересуются у участников, что с ними происходит, какие эмоции они испытывают, какие трудности у них возникают. С самого начала создаются условия, в которых само общение участников становится ценным для всех (доверительный тон, положительные эмоции, множество игровых элементов). Высоко значимой становится рефлексия проводимых на занятии упражнений. Если важность такого взаимодействия сохраняется на протяжении всех занятий, участники получают возможность делать более обоснованный выбор, находя альтернативу алкоголю.

Для того чтобы группа работала продуктивно, ведущими выполняются следующие правила:

- Поддержание самооценки участников;
- Создание благоприятной групповой атмосферы на основе доверия и принятия;
- Обеспечение безопасности самораскрытия;
- Исследование процесса взаимодействия в группе и обеспечение формирования смысла (осознания того, что происходит).

Ожидания:

- Осознание подростками проблемы алкогольной зависимости;
- Уменьшение риска злоупотребления спиртными напитками данной группы подростков;
- Расширение знаний о способах противодействия алкоголизирующей среде;
- Проявление умений конструктивного выхода из сложных жизненных ситуаций, адекватного восприятия и решения жизненных проблем.

Реализация программы предполагает проявление определенных положительных изменений со стороны участников группы, что является **критерием результативности тренинга**: субъективные оценки участников группы, получаемые путем самоотчетов участников о том, что дал тренинг лично им.

План занятий

№ п\п	Тема занятия	Цель
1.	Занятие 1. Что я знаю об алкоголе?	выяснить уровень информированности подростков по проблеме; создать атмосферу безопасности в группе.
2.	Занятие 2. Что дальше?	создать условия для осознания подростками риска употребления алкоголя; помощь в сплочении группы.
3.	Занятие 3. Про алкоголиков.	создать условия для осознания причин алкоголизма как заболевания, о его последствиях для жизни человека.
4.	Занятие 4. Зависимость.	расширение знаний подростков о вреде алкоголя; мотивирование к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни.
5.	Занятие 5. Контролируем дозу – получаем пользу.	расширять знания о вреде алкоголя; создать условия для конструктивного использования методов отказа от алкоголя.
6.	Занятие 6. Я отказываюсь!	создать условия для выработки и практического применения навыков отказа от употребления спиртных напитков.
7.	Занятие 7. Живем интересно! (Выездное занятие на природе)	создание условий для использования подростками положительных способов организации досуга, применение навыков конструктивного общения.

Цикл занятий

Занятие 1. Что я знаю об алкоголе?

Цель: выяснить уровень информированности подростков по проблеме; создать атмосферу безопасности в группе.

Методическое оснащение: мяч, правила, ватман, маркеры, бланки «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

1. Приветствие. Ведущие представляют цель и задачи, поставленные на занятии.

2. Упражнение «Меня зовут..., на этом занятии я хочу...». Передавая по кругу мяч, участники представляются и озвучивают свои ожидания от данного занятия.

3. Упражнение «Нам нужны правила». Ведущие кратко объявляют правила работы и объясняют их значения.

4. Дискуссия «Актуально или неактуально». Ведущие просят ответить группу на вопросы:

- ☐ Существует ли проблема алкоголизма в нашем обществе?
- ☐ Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- ☐ Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- ☐ Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?
- ☐ Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на общество в целом?
- ☐ Знаете ли вы тех людей, которые погибли от алкоголизма?

5. Мозговой штурм «Почему люди употребляют спиртное?». Участникам предлагается назвать причины, по которым люди употребляют алкоголь. Высказывания участников фиксируются. Далее напротив каждой высказанной версии определяются последствия употребления. Например:

Причины	Последствия
За компанию	Развитие зависимости
Модно	Снижение иммунитета организма
Назло родителям	Конфликты с родителями, учителями
Чтобы испытать новые ощущения	Потеря уважения окружающих

Рефлексия упражнения. Вывод: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему спиртное или нет; последствия, как следствие выбора (расчет за выбор).

6. Информационный блок «Спорные утверждения». По четыре стороны комнаты крепятся листы бумаги с утверждениями: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю\ не уверен». Ведущие зачитывают по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой алкоголизма. После того, как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

1. Слабоалкогольные напитки безвредны.
2. Алкоголизм – это преступление.
3. Спиртные напитки повышают творческий потенциал.
4. Алкоголизм – это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за употребления спиртных напитков.
6. Прекратить пить можно в любой момент.
7. Алкоголизм излечим.
8. Многие подростки начинают употребление спиртных напитков «за компанию».
9. Люди, употребляющие спиртное, очень часто не осознают, что зависят от него.
10. Алкоголик может умереть от большого количества спиртного.
11. Зависимость от алкоголизма формируется только после многократного употребления спиртного.
12. По внешнему виду человека можно определить, злоупотребляет он алкоголем или нет.
13. Алкоголик может умереть от заболеваний сердца.
14. Продажа алкогольных напитков не преследуется законом.
15. Алкоголизм неизлечим.

Рефлексия упражнения.

7. Упражнение «Кооперация вслепую». С закрытыми глазами все участники в течение 15 секунд очень медленно ходят по комнате, не разговаривая друг с другом, держа руки у груди в защитной позе. Затем все останавливаются, и ведущий, прикасаясь к плечам игроков, присваивает им номера. Все игроки по команде должны встать по порядку в шеренгу, не открывая глаза и не разговаривая.

8. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками.

Занятие 2. Что дальше?

Цель: создать условия для осознания подростками риска употребления алкоголя; помощь в сплочении группы.

Методическое оснащение: ленты, карандаши, бланки «Лучше начинать пить спиртное в подростковом возрасте», «После выпитой одной рюмки спиртного серьезных последствий не бывает», «Бросить пить можно легко в любой момент».

1. Упражнение «Я желаю сегодня себе...». Участники по кругу высказываются, заканчивая фразу «Я желаю сегодня себе...».

2. Упражнение «Выбираем пару». Участники становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают правую руку вверх, выставляя указательный палец. По сигналу ведущего все опускают руку. Те участники, чьи указательные пальцы направлены друг на друга, становятся в пару. Остальные продолжают до тех пор, пока вся группа не разделится на пары.

3. Упражнение «Карандаши». Участники работают в парах. Задача – указательными пальцами удерживать в паре карандаши. Когда задание выполнено, пары объединяются в четверки, затем в шестерки и, наконец, встают в круг, держа карандаши указательными пальцами. При этом выполняются движения руками вверх, вниз, в стороны и т.д.

4. Информационный блок. Участники делятся на подгруппы по 3-4 человека, каждая из которых получает карточки с написанными на них утверждениями: «Лучше начинать пить спиртное в подростковом возрасте», «После выпитой одной рюмки спиртного серьезных последствий не бывает», «Бросить пить спиртное можно легко в любой момент». Подгруппа, представляя свое утверждение, озвучивает все возможные положительные ее стороны. Задача остальных участников, на каждое положительное высказывание, представить отрицательное обоснование.

Рефлексия.

5. Упражнение «Нарисуй свое чувство». Участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой они согласились пить спиртное, и нарисовать чувства, которые они при этом испытывали. Далее работы представляются всем участникам и обсуждаются, почему появлялись именно эти чувства, с чем они были связаны. Затем участникам предлагается ответить на вопрос: «Хотелось ли что-либо изменить, или можно оставить это состояние без изменений?»

Рефлексия упражнения.

6. Игра «Молекулы». Все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий дает сигнал: «Соберитесь в группы по 6 человек (по 3, по 7...)!». Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки.

7. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками

Занятие 3. Про алкоголиков.

Цель: создать условия для осознания причин алкоголизма как заболевания, о его последствиях для жизни человека.

Методическое оснащение: ватман (статистика), мяч, по 12 карточек на каждого участника.

1. Упражнение «Здравствуйте, я горжусь собой за то, что...». Участники по кругу высказываются, заканчивая фразу «Здравствуйте, я горжусь собой за то, что...».

2. Упражнение «Встряска». Группа стоит в кругу. Каждый начинает встряхивать правую руку, начиная с кончиков пальцев, постепенно переходя к локтю и к плечу и далее, пока не задействует всю руку. Далее то же самое проделывается и с левой рукой. Теперь на очереди правая нога. Начиная со ступни, переходят к лодыжке, к колену, к бедру. То же самое с левой ногой.

3. Информ-дайджест «Статистика последствий алкоголя». Участникам предлагается некоторая информация о последствиях употребления алкоголя. Им предлагается высказать свое мнение по поводу предложенных данных:

- 70% убийств совершается под действием алкоголя
- 50% утопленников
- 30% травм
- 40% ДТП
- тысячи людей погибает от перепоя или некачественной алкогольной продукции
- Десятки тысяч детей алкоголиков с врожденными пороками развития.

Участники подводятся к выводу, что все эти неприятности возникли от алкоголя, и результатом злоупотребления является алкоголизм. Алкоголизм – хроническая болезнь. Он неизлечим, возможна ремиссия на всю жизнь, и это не проходит даром - здоровье подрывается основательно. Особенно страшно то, что алкоголизм связан с наследственностью, и может случиться, что у детей разовьется предрасположенность. Самое главное заблуждение, которое излагают алкоголики – это то, что они могут бросить. Без лечения отказ от алкоголя у больного человека весьма редок. Многие становятся совсем опустившимися людьми, без будущего. При хронической болезни вводят ограничения, отказ от употребления.

Рефлексия.

4. Упражнение «Я алкоголик, поэтому...». Участникам, по кругу, предлагается закончить высказывание. Они должны представить, что уже являются алкоголиками, поэтому ответы должны быть реальны и обоснованы. Ответы должны раскрывать риск потери чего-либо важного для человека.

Рефлексия.

5. Упражнение «Жизнь с болезнью». Всем участникам предлагаются по 12 карточек, на которых необходимо написать на 4-х листочках – названия любимых блюд, на 4-х – названия любимых занятий, увлечений, на 4-х – имена близких или любимых людей. Далее участникам говорится о том, что такое желание как употребление спиртных напитков, может привести к болезни – алкоголизму, которое требует от человека больших жертв. Участников просят выбрать такие жертвы и отдать по 1 любимому блюду, занятию, близкому человеку. Далее алкоголизм требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочки. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

После этого участники обсуждают психологические последствия алкоголизма и ситуации потери близких для человека вещей. *Рефлексия.*

6. Упражнение «Сквозь игольное ушко». Участники становятся в круг, закрывают глаза и принимают «позу безопасности» (руки на уровне груди, ладонями наружу). Задание состоит в том, чтобы все участники одновременно попытались достичь противоположной им стороны круга. При этой попытке в центре круга очутятся сразу много людей. Задачей каждого становится пройти через эту толпу, не наступив никому на ноги и ни с кем не столкнувшись.

7. Игра «Шестерка». Каждый участник называет число натурального ряда по порядку (1,2,3,4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее в своем написании цифру 6, должен молча подпрыгнуть или хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры.

8. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками.

Занятие 4. Зависимость.

Цель: расширение знаний подростков о вреде алкоголя; мотивирование к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни.

Методическое оснащение: по 2 листа бумаги на каждого участника, фломастеры, карандаши, ватман, маркер, листы-ответы для игры «В четыре угла».

1. Упражнение «Здравствуйте, сегодня мне кажется, что...». Участники по кругу высказываются, заканчивая фразу «Здравствуйте, сегодня мне кажется, что...».

2. Упражнение «Образовать круг». Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, держа руки перед собой ладонями наружу. Разговаривать запрещено. Далее, по сигналу ведущего, все участники должны образовать круг, взявшись за руки. Теперь все открывают глаза и проверяют получившееся.

3. Информационный блок «Что такое зависимость?». Участникам предлагается записать на листах ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость». После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, отмечаются «галочками»). В результате обсуждения, ведущий подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

4. Упражнение «Марионетки». Участники разбиваются на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ними делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Рефлексия (вывод – позиция ведомого).

5. Игра «В четыре угла». Участники делятся на подгруппы по 3-4 человека. Им необходимо после обсуждения выбрать наиболее правильный ответ на предложенную ситуацию и обосновать его. Всем предлагается одна и та же ситуация: «Вам 35 лет. Ваша дочь – 14 лет, пришла в 12 ночи домой совершенно пьяная. Вы:

- 1 угол – выскажете все свое несогласие
- 2 угол – постараетесь поговорить
- 3 угол – запретите свободный выход
- 4 угол – ...свое мнение».

Рефлексия упражнения (какие чувства вызвала позиция родителя?).

6. Упражнение «Импульс». Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать.

7. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками.

Занятие 5. Контролируем дозу – получаем пользу.

Цель: расширять знания о вреде алкоголя; создать условия для конструктивного использования методов отказа от алкоголя.

Методическое оснащение: ватман, маркер, карточки «Алкоголь».

1. Упражнение «Здравствуйте, я люблю себя за то, что...». Участники по кругу высказываются, заканчивая фразу: «Здравствуйте, я люблю себя за то, что...».

2. Дискуссия «Все возможные признаки опьянения». Участники перечисляют все признаки опьянения, которые знают. Ведущий записывает их на ватмане. Далее участникам предлагается ответить на вопрос: «Какое количество алкоголя является нормой, чтобы у человека не было всех этих признаков, за исключением хорошего настроения?». Участники подводят к тому, что норму определяет каждый индивидуально. Если человек почувствовал, что алкоголь действует – это явный сигнал того, что стоит остановиться. Потому что алкоголь действует не мгновенно, и то, что уже выпито, будет продолжать всасываться в кишечнике. Если человек остановится позже, то может просчитаться. В целом, первые признаки опьянения возникают при употреблении, примерно, 1 рюмки в час.

3. Ролевая игра «Алкоголь». Участникам раздаются карточки, на которых предложены жизненные ситуации, связанные с употреблением спиртного. Все участники подробно обсуждают ситуации и объясняют возможный риск их разрешения (см. Приложение)

Рефлексия упражнения.

4. Игра «Пустой стул слева». Участники рассчитываются по порядку и рассаживаются в круг так, чтобы пустой стул оказался слева от водящего. Водящий называет какой-либо порядковый номер, и участник с этим номером должен быстро занять пустой стул. Водящим становится тот участник, слева от которого оказался пустой стул. Он также называет любой порядковый номер, и участник с этим номером быстро занимает пустой стул. Игра продолжается. Важно, чтобы игра проходила в очень быстром темпе – это требует высокой концентрации внимания и быстрой реакции.

5. Упражнение «Застолье». Из участников выбирается один желающий, который всеми возможными способами должен будет отказываться «сесть за стол». Остальные «гости» будут уговаривать его выпить.

Способы выхода из ситуации:

1. Просто отказаться.
2. Налить себе что-нибудь безалкогольное.
3. Солгать: «Мне сегодня заниматься всю ночь», «Я сегодня себя плохо чувствую», «Дежурство», «Я сегодня за рулем» и т.д.
4. Сослаться на быстрое опьянение.
5. Дать налить и сидеть пить 1 рюмку весь вечер или делать вид, что пьешь.
6. Уйти.
7. Попросить кого-нибудь за столом уговорить уговаривающего.
8. Съесть кусочек масла или плотно поесть, тогда не так быстро захмелеешь (но это только на 20-30 минут).
9. Не пить вообще, и этим все сказано.

Рефлексия.

6. Упражнение «Импульс». Группа встает в круг, взявшись за руки. Ведущий посылает «импульс»: пожимает руку своему соседу справа или слева, который передает импульс по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему (варианты: импульс в противоположную сторону, импульс с закрытыми глазами, импульс вправо и влево одновременно).

7. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками.

Занятие 6. Я отказываюсь!

Цель: создать условия для выработки и практического применения навыков отказа от употребления спиртных напитков.

Методическое оснащение: бутылка водки, ватман (2 штуки), листы бумаги, фломастеры, карандаши, маркеры, ролевые бейджи, иголки.

1. Упражнение «Здравствуйте, мое настроение сейчас похоже на...». Участники по кругу высказываются, заканчивая фразу «Здравствуйте, мое настроение сейчас похоже на ...».

2. Упражнение «Встаньте те, кто...». Ведущий говорит: «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество. Те участники группы, которые могут отнести это качество к себе, встают со своих мест. Обсуждению подлежат негативные качества, которые выбрали для себя участники (раздражительный, завистливый, импульсивный и т.д.).

3. Упражнение «Давай, выпьем!». Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия спиртных напитков и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет бутылку водки и предлагает ее участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять бутылку водки. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого бутылка переходит к другому участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать спиртное.

Обсуждение: Легко ли подбирать достойные отказы? Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему? Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего? Какие еще формы отказа существуют?

Рефлексия.

4. Ролевая игра «Предотвращение употребления алкогольных напитков среди подростков». Участники делятся на две подгруппы. Одна представляет администрацию школы, другая – администрацию города. Среди них выделяются роли:

- ✓ администрация школы – директор, завуч, завхоз, учителя;
- ✓ администрация города – мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы алкоголизма среди подростков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становится проект «администрации школы», «администрации города». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Каждая подгруппа оформляет информационный буклет, помогающий предотвратить употребление алкоголя подростками.

Рефлексия.

5. Упражнение «Вверх по радуге». Участников просят закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге и, выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Повторяется три раза.

6. Завершение работы. Подведение итогов проведенной работы, выяснение усвоения информации участниками.

Занятие 7. Живем интересно!

(Выездное занятие на природе)

Цель: создание условий для использования подростками положительных способов организации досуга, применение навыков конструктивного общения.

Методическое оснащение: свеча, веревка, 8 ковриков, мяч, орехи.

1. Упражнение у костра «Свеча». Участники сидят вокруг костра. По кругу передают горящую свечу и высказывают свои ожидания на предстоящий день.

2. Игра – путешествие «Кораблекрушение» (командная работа, поддержка, доверие). Команда разбита на три группы.

1. Предыстория: *«Все мы плывем на корабле, но никто не обратил внимания на то, что это «Титаник». Удар айсберга. Но не все потеряно, у вас есть 3 плота, на которых вам надо продержаться до прилета самолета».*

Группы должны договориться, и как-то уместиться на своих плотках (ноги участников команды не должны касаться пола) и продержаться в течение 1 минуту. Время на договоренность и построение не ограничено.

«Уже темнеет. Чтобы вас нашел самолет, важно не потеряться в темноте».

Задача: уместиться на плотках, соединить их (с помощью рук, ног, одежды) и в такой связке продержаться 1 минуту.

«Море разбушевалось, поэтому плоты начинают постепенно разваливаться. У вас остается 2 коврика. Необходимо уместиться на них, сделать связку из плотов и продержаться еще в течение 1 минуты».

2. «Лава».

Самолет забирает игроков с плотов, но, к сожалению, они смогли их доставить только до острова, а на нем происходит извержение вулкана. Можно спастись, только перебравшись через лаву, соблюдая определенные условия. Команды получают по 4 маленьких «огнеупорных» коврика, с помощью которых можно перебраться на другую сторону. Вставать можно только на коврики. Если коврик на полу (на земле) и в какой-то момент на нем никого нет, он сгорает.

3. «Фотограф и фотоаппарат».

Участники разбиваются на пары и определяются кто из них будет партнером А, а кто – Б. Партнер А становится «фотографом», а Б «фотоаппаратом». Задача А провести Б с закрытыми глазами и сделать три интересных «снимка». Для этого А должен подвести свой «фотоаппарат» к тому месту, которое он хотел бы сфотографировать, остановиться и легко нажать на плечо Б. Почувствовав это, Б открывает глаза на секунду и как бы фотографирует то, что увидит.

Когда три кадра сделаны, Б открывает глаза и «проявляет пленку»: показывает и рассказывает А, где были сделаны «фотографии» и что попало в «кадр». После этого партнеры меняются местами.

Необходимо обратить внимание игроков на то, что с партнером, играющим роль «фотоаппарата», можно разговаривать, но сам он не говорит.

4. «Ядовитая лиана».

Между деревьями треугольником, на уровне пояса участников натянута веревка – Это «ядовитая лиана», в процессе упражнения нельзя ее касаться ни телом, ни одеждой, при прикосновении команда возвращается обратно.

«Мы спаслись и попали в джунгли. Необходимо преодолеть ядовитую лиану. Ее невозможно обойти, любое касание лианы приводит к возвращению всей команды обратно. Вся команда находится внутри этого треугольника».

Задача выбраться из этого треугольника. Время не ограничено.

3. Игра – путешествие – «Доверие».

1. «Доверчивая передача»

Все участники встают в круг, а один – в центр круга. Очень важно, чтобы у тех, кто стоит в кругу, одна нога была поставлена чуть вперед, для устойчивости. У человека стоящего в центре круга (по очереди все участники побывают в этой роли) ноги должны быть вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты (по желанию). Все участники кладут руки на стоящего в центре. После того как стоящий в центре участник получит утвердительный ответ на вопрос: «Все ли готовы?», он опускается на чьи-либо руки, и группа плавно передает его по кругу. Участнику, стоящему в центре, следует не забывать о том, что ноги его должны быть все время вместе и не сгибаться.

2. «Правильный маршрут».

Участники образуют круг. В центре стоит ведущий. Ведущий берет в руки мяч, говорит «Я хочу бросить мяч ...» (называет имя одного из участников) и кидает мяч тому, кого он назвал. Участник ловит мяч, говорит «Спасибо, ...» (называет имя ведущего), и говорит, кому следующему он собирается бросить мяч. Каждый последующий участник благодарит того, от кого он получил мяч, и называет имя следующего, выбирая из тех, кому до этого мяч еще не бросали. После того как мяч побывал в руках у всех участников, упражнение начинается сначала в этой же самой последовательности.

3. «Орехи»

Для выполнения этого упражнения понадобятся грецкие орехи. Положите в пакет столько орехов, сколько у вас участников. Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого участника взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено вы просите ребят рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, по тому, что находится у него внутри.

4. «Енотов круг»

Для выполнения этого упражнения ведущему понадобится очень крепкая веревка, завязанная плотным узлом.

Все участники встают в круг очень плотно друг к другу, соприкасаясь плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за «енотов круг» обеими руками и прямые руки опускают вниз. Затем, по знаку ведущего, все одновременно отклоняются максимально назад, удерживая равновесие только благодаря «енотовому кругу», который медленно поднимается, пока все руки не будут параллельны полу.

Нельзя сгибать руки, отступать назад, выставлять одну ногу назад «на упор», сгибать туловище. Затем по знаку ведущего все одновременно начинают опускать кольцо, «стягивая» свой круг обратно.

Упражнение повторяется еще раз, но теперь, после того как все максимально, на длину вытянутых рук, отклонились назад, все одновременно отпускают правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, отпускают левую руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение.

4. Анализ и итоги дня. Упражнение «Свеча» (сидя вокруг костра). Вопросы о чувствах. «Что было сложно, легко? Что помогало, что мешало выполнять упражнения, достигать цели? Что из пережитого сегодня учит «искусству жить»?».

Литература

1. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Митькин А.С., Симонова Т.П., Тихомирова А.В., Огурцов П.П., Харисов Ф.Ф., Сударикова М.А., Балабан Ю.Л., Смирнова О.В., Аграчева Е.С., Церкевич А.Н., Абдрахманов Р.Р., Неудахина А.Е. *Здоровье. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе*. М., 2003.
2. Колесов Д.В. *Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни*. – М.: Дрофа, 2002.
3. Макеева А.Г. *Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма и алкоголизма школьников*: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами». – М.: Просвещение, 2003.
4. Макеева А.Г. *Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы*: Пособие для работы с учащимися 10-11 кл.: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами». – М.: Просвещение, 2003.
5. Хасан Б.И. *Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций*: Организационно - метод. пособие. – Красноярск, 2003.
6. Фопель К. *Создание команды*. Психологические игры и упражнения/ пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
7. Шилова Т.А. *Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе*: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета индивидуальной характеристики участника:

1. Твой возраст _____
2. Отметь те качества, которые в большей степени относятся к тебе:
 - ответственный
 - самостоятельный
 - импульсивный
 - общительный
 - рискованный
 - завистливый
 - упрямый
 - творческий
 - раскованный
 - скромный
 - лидер
 - хороший исполнитель
 - что-то другое (напиши) _____
3. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
 - курение
 - алкоголь
 - наркотики
 - что-то другое (напиши) _____
4. От каких из вредных привычек ты хотел бы отказаться?
 - курение
 - алкоголь
 - наркотики
 - что-то другое (напиши) _____
5. Как ты чаще всего проводишь свой досуг?
 - гуляю с друзьями
 - помогаю родителям по дому
 - слушаю музыку
 - посещаю спортивные секции
 - что-то другое (напиши) _____
6. Имеешь ли ты сложности во взаимоотношениях с друзьями?
 - да
 - и да, и нет
 - нет
 - затрудняюсь ответить
7. Имеешь ли ты сложности во взаимоотношениях с родителями?
 - да
 - и да, и нет
 - нет
 - затрудняюсь ответить
8. Как чаще всего ты разрешаешь конфликты?
 - стараюсь найти компромисс
 - делаю все возможное, чтобы последнее слово осталось за мной
 - всегда уступаю в конфликте
 - что-то другое (напиши) _____
9. От чего зависит твоё настроение?
 - от общения с друзьями
 - от общения с родителями
 - от общения с учителями
 - от каких-либо событий
 - от погоды
 - что-то другое (напиши) _____
10. Что быстрее всего может тебя успокоить?
 - общение с друзьями
 - просмотр телевизора
 - прослушивание музыки
 - курение
 - алкоголь
 - наркотики
 - игры на компьютере
 - сон
 - что-то другое (напиши) _____

Большое спасибо за ответы!

Анкета определения уровня информированности участников группы о проблеме алкоголизма:

☐ Существует ли проблема алкоголизма в нашем обществе?

☐ Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?

☐ Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

☐ Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?

☐ Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на общество в целом?

☐ Знаете ли вы тех людей, которые погибли от алкоголизма?

Анкета впечатлений участников о работе:

Дорогие ребята!

Мы хотели бы узнать ваши впечатления от занятий, посвященных проблеме алкоголизма, и просим вас ответить на несколько вопросов. Ваши искренние ответы помогут сделать дальнейшую работу более интересной и увлекательной.

При заполнении анкеты внимательно прочитайте все варианты ответов на каждый вопрос и отметьте те из них, которые соответствуют вашему мнению.

1. Понравились ли тебе занятия?

01. да 02. и да, и нет 03. нет 04. не знаю

2. Ты пришел на занятия по собственному желанию?

01. да 02. и да, и нет 03. нет

3. Как бы ты описал свое обычное настроение во время посещения занятий?

01. мне весело
02. мне интересно
03. мне скучно
04. мне не интересно
05. мне грустно
06. что-то еще (напиши) _____

4. Как ты считаешь, посещение занятий оказалось полезным для тебя?

01. да 02. и да, и нет 03. нет 04. не знаю

5. Как ты считаешь, знания, которые ты получил на занятиях, пригодились тебе?

01. да 02. и да, и нет 03. нет 04. затрудняюсь ответить

6. Если ты считаешь, что полученные знания тебе пригодились, то, как ты думаешь, в чем именно?

01. помогли лучше узнать самого себя
02. помогли изменить мое поведение
03. помогли избавиться от вредных привычек
04. помогли по иному взглянуть на окружающую жизнь

7. Какие изменения произошли с тобой за время посещения занятий?

01. нашел новых друзей
02. стал более общительным, раскованным
03. стал более уверенным в себе
04. освоил навыки отказа от употребления спиртных напитков
05. научился сдерживать свои эмоции
06. бросил пить
07. бросил курить
08. хорошо отдохнул
09. что-то еще (напиши) _____
10. ничего не изменилось

8. Как относятся твои родители к тому, что ты посещал занятия?

01. хорошо 02. плохо 03. ни хорошо, ни плохо 04. не знаю

9. Как относятся твои друзья к тому, что ты посещал занятия?

01. хорошо 02. плохо 03. ни хорошо, ни плохо 04. не знаю

10. Пришел ли кто-то из твоих друзей на занятия, после того, как узнал о них от тебя?

01. да 02. нет

11. Хотел ли бы ты в дальнейшем посещать такие занятия?

01. да 02. и да, и нет 03. нет

12. Что больше всего тебе понравилось (напиши) _____

13. Что больше всего не понравилось (напиши) _____

14. Сколько тебе лет? _____

Большое спасибо за ответы!