

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Санкт-Петербургское специальное учебно-  
воспитательное учреждение закрытого типа»  
(Санкт-Петербургское СУВУ)

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю  
Директор Санкт-Петербургского  
СУВУ  
В.В. Миронов  
Приказ № 387  
от 30 августа 2019 г.

**Просветительская  
психологическая программа  
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Санкт-Петербург  
2019 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время негативные влияния на подрастающее поколение выступают не изолированно, а представляют собой взаимодействие самых разнообразных факторов, с различным отрицательным вкладом в формирование отклоняющегося поведения. Истоки неуспеха подростка и девиантного поведения лежат в педагогической и социальной запущенности, различных отклонениях в состоянии физического и психического здоровья.

Подростком, в силу возрастных особенностей, в некоторые периоды, присуща неадекватная оценка своих возможностей и собственной ценности как личности.

Кроме поведенческих и эмоциональных срывов такая ситуация может приводить к депрессиям, и как следствие, не желание посещать школу, употреблять никотин, алкоголь, наркотики, искать поддержку в среде «сомнительных» друзей и иным отклонениям в поведении.

Вредные привычки – социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде.

Важно не только знать, какие существуют вредные привычки, но понимать механизм их возникновения. Также необходимо знать способы борьбы с ними. Той или иной форме зависимости подвержен каждый. Вредные привычки людей – ничто в сравнении с полезными делами. Необходимо найти замену вредной привычке, проявить строгость к себе, а это черта сильных людей, которые всегда добиваются результата.

В соответствии с действующим законодательством Санкт-Петербургское СУВУ является специальным учебно-воспитательным учреждением, которое призвано обеспечить психолого-педагогическую, медицинскую, и социальную реабилитацию подростков, включая коррекцию их поведения и адаптацию в обществе, формирование правопослушного поведения и навыков здорового образа жизни.

**Цель программы** – профилактика вредных привычек у девиантного подростка через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетенции обучающегося и выработка навыков здорового стиля жизни.

**Задачи программы:**

- системный, комплексный подход к профилактике вредных привычек у девиантного подростка;
- снижение риска злоупотребления легальных и нелегальных наркотиков.

**Предполагаемый результат** – сформировать здоровый потенциал сил девиантного подростка для противодействия вредным привычкам, укреплению стремления к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительностью 45 минут один раз в месяц по расписанию групп.

Продолжительность курса – учебный год.

**Процедурные формы психологического сопровождения программы:**

- мини-лекции;
- психогимнастические упражнения;
- ролевые игры со скрытым мотивом, обратной связью;
- дискуссии;
- психологические методики;
- методы саморегуляции;
- «мозговой штурм»;
- индивидуальная и групповая рефлексия.

**Примерная структура занятия**

| этапы                      | время    | задачи                                                                     | примечание |
|----------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Приветствие, начало работы | 5-7 мин  | Вхождение в пространство занятия;<br>Рефлексия состояния участников группы |            |
| Разминка                   | 10 мин   | Создание рабочей атмосферы;<br>Сплочение группы                            |            |
| Работа по теме             | 20 мин   | В соответствии с темой занятия                                             |            |
| Разминка                   | 3-5 мин  | Снятие усталости и напряжения                                              |            |
| Завершение занятия         | 7-10 мин | Шерринг<br>Определенные ритуалы                                            |            |

## Содержание программы

### Занятие 1.

#### **Вводное. Что такое пристрастие и зависимость? Факторы риска вредных привычек.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

#### **Разминка. Упражнение «Ассоциации»**

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы (алкоголь, курение, наркотики), приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

#### **Диагностика воспитанников. Анкета «Вредные привычки» (Приложение 1.)**

#### **Мини-лекция по теме занятия.**

Пристрастие – определяется стремлением (страстным влечением, тоской) к определенному состоянию, переживанию, которому починается разум. Это стремление не обязательно связано с веществом, это может быть, например, игра в карты.

Пристрастие к наркотику выражается в физической и психологической зависимости от вещества, дозу которого зависимый должен повышать, чтобы достичь желаемого состояния.

О физической зависимости говорят в тех случаях, когда тело включило наркотическое вещество в обмен веществ, и когда после прекращения приема наркотика появляются симптомы – повышенное потоотделение, тошнота и др.

Понятие психологической (душевной) зависимости было введено потому, что при употреблении некоторых наркотиков (например, ЛСД, кокаина, гашиша) не наступает физической зависимости. Тем не менее, стремление продолжать употребление очень сильно и неуправляемо. При прекращении употребления наркотика появляется чувство недовольства и наступает депрессия. В обоих случаях зависимость означает несвободу. Человек начинает зависеть от наркотического вещества, становится его рабом.

Сколько существует мотивов для зависимости, столько может быть и зависимостей. Это всегда связано с конкретной личностью, ее окружением и с тем, какие наркотические вещества ей доступны и какие формы присущи.

#### **Разминка. Упражнение «Зависимости».**

Составление с воспитанниками списка возможных зависимостей (записываем на доске).

Источники зависимости:

- НИКОТИН

- интернет
- мода
- работа
- успех
- развлечения
- телевидение
- игровые автоматы
- привычки

Обсуждение: какое поведение соответствует понятию зависимости?

Особые признаки выглядят так:

- человека постоянно влечет к объекту пристрастия;
- человек находится в нервном возбуждении до тех пор, пока не окажется рядом с объектом, займется любимым делом или не употребит;
- после употребления вредных веществ (общения с партнером, казино, компьютера) человек испытывает удовлетворение или расслабление;
- после использования объекта у человека через некоторое время возникает желание повторить процесс снова.

### **Факторы риска развития заболеваний.**

В своей жизни мы постоянно сталкиваемся с самыми различными факторами риска развития заболеваний, некоторые из которых могут полностью разрушить наше здоровье. Давайте вспомним наиболее типичные из них: загрязнение воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, шум, воздействие электромагнитных полей, радиации. Не менее опасными являются несбалансированное питание, переедание и связанное с ним ожирение, стрессы, нарушение режима сна и отдыха, длительное переохлаждение, употребление наркотиков и алкоголя, курение. Как это ни парадоксально, здоровье практически напрямую зависит от наших привычек — характерных форм поведения, которые в определенных условиях приобретают характер потребностей. В нашей жизни одни привычки играют положительную роль, способствуя сохранению и укреплению здоровья, а другие — отрицательную.

Давайте остановимся на тех, которые особенно вредят здоровью — наркомании, табакокурении и употреблении алкоголя.

Прием наркотиков является наиболее опасным, так как быстро вызывает непреодолимую зависимость. Наркомания проявляется в безудержном стремлении к очередному употреблению наркотика для получения состояния приподнятого настроения. Наркотические вещества поражают внутренние органы наркоманов, у них возникают неврологические и психические расстройства, разрушается личность. Важно знать, что с течением времени эффект от первоначальной дозы наркотика ослабевает и для достижения желаемого состояния наркоману требуется все большая доза. Следовательно, растет зависимость и от ставшего необходимым вещества, и от торговца



наркотиками. «С иглы не соскочишь» — грустная поговорка, которую можно услышать от людей, попавших в эту ужасную зависимость. К сожалению, из десяти лечившихся человек девять снова начинают употреблять наркотики.

Другая распространенная вредная привычка — табакокурение — ведет к никотиномании — зависимости от веществ, содержащихся в табачном дыме. В результате вдыхания продуктов горения табака или курительных смесей развиваются бронхит, рак трахеи, гортани, легких, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, гастрит и язва желудка.

Доказана смертельная опасность, которую таит в себе систематический прием алкоголя. При частом и неумеренном употреблении даже слабоалкогольных напитков (например, пива) развивается цирроз печени, нарушается работа почек, угнетается функция эндокринных желез. Алкоголь пагубно действует на дыхательную и половую системы. При неконтролируемом потреблении спиртных напитков меняется внешний облик человека: наблюдается преждевременное облысение, выпадение зубов, шаткая походка, дрожание рук. Моральная деградация, многочисленные болезни (многие из которых смертельны) — вот далеко не полный перечень страшных последствий употребления алкоголя.

Здоровье несовместимо с привычками, разрушающими его, поэтому отказ от них — обязательное условие здорового образа жизни. Задача здравомыслящего человека состоит в том, чтобы использовать все имеющиеся возможности, в том числе свои знания, чувства, эмоции и мысли на благо здоровья.

Как правило, именно неразумное поведение приводит к ухудшению здоровья, заболеваниям, а в некоторых случаях и к смерти. Табакокурение, употребление наркотических веществ оказывают самое негативное воздействие практически на все органы тела. Сохранить и укрепить здоровье способны только те, кто заботится о своем питании, физической активности и психическом комфорте. Помните, ваше здоровье — в ваших руках.

### **Завершение занятия.**

По кругу участники группы высказывают свое мнение о прошедшем занятии и своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

## **Занятие 2.**

### **Легальные наркотики. Табак.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

**Разминка. Упражнение «Да - нет».** Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Высказывания идут по кругу.

### **Мини-лекция по теме занятия.**

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик XIII издал специальный указ том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию завезли зелье в начале XVII века, курильщиков тоже не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь: «Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл...».

Горящая сигарета - это химическая фабрика, продуцирующая три тысячи соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 ко канцерогенов эти вещества усиливают развитие раковых клеток

При курении совершается так называемая сухая перегонка воздуха: при затяжке табаком воздух нагревается до очень высокой температуры и извлекает из окружающей среды много ядовитых веществ, которые вместе с дымом попадают в легкие курильщика. Глеющие табачные листья, например, поглощают из воздуха радиоактивный полоний, способствующий интоксикации. В процессе перегонки возникают также аммиак, оксид углерода и канцерогенные углеводороды, вызывающие злокачественные опухоли.

Содержание вредных веществ в табачном дыме меняется в зависимости от сортов табака, способов его предварительной обработки, влажности и даже от скорости-курения. Ученые подсчитали, что при потреблении одной пачки не очень крепких сигарет образуется по 0,0012 г синильной кислоты и сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода и масса прочих вредных веществ.

Сигаретные фильтры не представляют собой надежной защиты. Они не в состоянии избавить Дым от имеющихся в нем частиц и обезвредить его. Даже наиболее высококачественные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, являются преградой не более чем 20% вредных веществ.

Страшный враг подкрадывается незаметно, годами подтачивая здоровье человека. Только представьте себе, что капля никотина убивает не одну лошадь, а сразу трех, а также всех рыбок в аквариуме. Даже самая голодная пиявка почти сразу прекращает пить кровь заядлого курильщика, но и того, что она выпила, хватает для страшной смерти в судорогах.

По данным Всемирной организации здравоохранения, смертность среди курильщиков превосходит общую смертность среди некурящих на 30-80%. Статистика сообщает, что всякая затяжка укорачивает жизнь человека на один вдох, а любая выкуренная сигарета снижает продолжительность жизни на 15 минут. Срок жизни мужчины сокращается на 6,7 лет жизни, женщины — на 5,3 года. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет. 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллионов тонн табака. Каждая сигарета

сокращает жизнь на 5-6 минут. У человека, выкуривающего в день по 9 сигарет - на 5,5 лет, до 40 сигарет - на 8,3 года. Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до четырех.

В мире от курения умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, кокаина, героина, СПИДа, насильственной смерти, авто- и авиакатастроф, вместе взятых. Ежедневно преждевременная смерть уносит жизни около 274 курильщиков (образно: ежедневно происходит гибель целого самолета).

### **Последствия употребления табака (Приложение 2.)**

#### **Разминка. Упражнение «Интервью»**

Каждый из участников (курящих) рассказывает – почему он начал курить, что это дает.

Причины курения (итог):

- из любопытства;
- подражание;
- стремление всё в жизни попробовать;
- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;
- назло;
- курят родители;
- желание соответствовать определённому образу жизни;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- для кайфа;
- желание приобрести друзей;
- желание стать «своим» в компании сверстников или старших ребят;
- влияние сверстников, давление с их стороны.

Участники высказывают свое мнение, идет обсуждение.

#### **Завершение занятия.**

По кругу участники группы высказывают свое мнение о прошедшем занятии и своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Затем процедура прощания, все встали вокруг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

### **Занятие 3.**

#### **Бросить курить.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

#### **Разминка. Упражнение «Волшебные слова».**



Участники по кругу называют «волшебные» слова, помогающие общению людей, а так же общению в группе: здравствуйте, добрый день, спасибо, пожалуйста, я тебя люблю, прости, извини, я был не прав, я тебе доверяю, ты обязательно справишься, я тебе помогу, и т.д.

### **Мини-лекция по теме занятия.**

Так как никотин способствует возникновению устойчивой привычки, заядлым курильщикам трудно бросить курить. Из 1000 типичных курильщиков бросить курить с первой попытки удается менее 20%.

Когда вы утверждаете: «Я снова начал курить, т.к. находился в состоянии стресса», - это не больше, чем пустая отговорка.

Многие бросившие курить находят утешение в заменителях: пище, сладостях, пиве. Некоторые отвлекают себя с помощью спорта, чтения, работы, «просиживания» в интернете. Все несерьезные попытки бросить курить оборачиваются для многих курильщиков полным разочарованием. Они не справляются с поставленной задачей. Для тех, кто не может бросить, разработана лечебная комбинация, состоящая из психотерапии и терапии замены никотина (введение никотина в виде никотинового аэрозоля, никотинового пластыря, никотиновой жевательной резинки), что может смягчит никотиновый синдром (нарушение способности концентрироваться, головную боль, агрессию, нетерпимость, чувство голода, страх, бессонницу, навязчивую идею выкурить сигарету, депрессии и т.д.).

Есть список советов тем, кто решил самостоятельно бросить курить.

### **22 СОВЕТА ТЕМ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

1. Заранее отметьте дату, когда Вы хотите бросить курить. Она может быть приурочена к какому-то событию (отпуск, день рождения и т.д.). Решите, будете ли Вы бросать сразу или постепенно. Если постепенно, пометьте себе промежуточные обязательства на пути к окончательному отказу от табака: каждый день курить на две сигареты меньше; бросить курить через две недели, сокращая каждые 5 дней количество сигарет на 1/3 и т.д.
2. На отдельном листе бумаги запишите личные причины, побуждающие Вас отказаться от опасной привычки. Утром и вечером просматривайте список, при необходимости поменяйте его или дополните.
3. Если Вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросайте курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и Вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.
4. Фиксируйте время, когда Вы курили сигареты или только захотели курить, но при этом воздерживайтесь. Отмечайте, откуда берется позыв закурить.
5. Если Вас побуждает к курению обстановка на работе, то для отказа выбирайте нерабочие дни: воскресенье, праздник, отпуск.
6. Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другую.

7. Если у Вас возникло желание закурить, не доставайте сигареты из пачки, не берите ее в руки, по крайней мере, в течение 3 минут. Если же желание закурить возникает после выпитой чашки кофе, то пейте чай или кофе без сахара, если раньше пили с сахаром. Если желание закурить возникает во время телефонного разговора, держите трубку обеими руками. Если Вам хочется закурить в любимом кресле, пересядьте в другое место. Займите себя в этот момент чем-нибудь другим.

8. Каждое утро старайтесь как можно дальше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

9. Заметьте время, когда Вы позволяете себе закурить. И постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

10. Не носите с собой сигареты, спрячьте их, отдайте кому-нибудь.

11. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении.

12. Выкуривайте только половину сигареты.

13. Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

14. Постарайтесь заменить сигарету легкими упражнениями, короткими энергичными прогулками, например, до и после работы.

15. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной, жирной, сладкой, мучной.

16. Чаще находитесь в местах, где запрещено курить (театры, музеи, выставки).

17. Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить» или «Я бросил курить».

Если Вам предлагают закурить, отвечайте, что в данный момент Вам просто не хочется. Тогда, если со дня окончательного отказа от курения Вы выкурите сигарету, это не вызовет нарекания окружающих, и Вы не будете жалеть, что нарушили слово.

18. Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.

19. Постарайтесь помочь ему в этом.

20. Не объявляйте, что Вы бросили курить раз я навсегда. Даже для себя откажитесь от курения на один день, завтра - еще на один, послезавтра - еще на один день и т.д. Дайте для себя зарок значимому для Вас человеку.

21. Если Вы не покупаете пачку сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте, сколько Вы сэкономили.

22. Исследуйте причину своего желания курить. Если это связано с психологическими проблемами, обратитесь к специалисту и возьмитесь за их решение, тогда сигареты Вам уже не понадобятся.

Участники высказывают свое мнение, идет обсуждение.

### **Разминка. Игра «Ассоциации».**

Ведущий показывает карточку со словами: Успех, Благополучие, Здоровье, Опыт, Любовь, Мудрость, Цель.

Участники сначала называют слова-ассоциации на эти слова, а потом показывают движением свои ассоциации. Выполнение задания может выполняться по кругу, либо по желанию.

### **Упражнение «Вырази мнение».**

Ведущий заготавливает карточки с незаконченными предложениями (Приложение 3).

Участники высказывают свое мнение.

### **Завершение занятия.**

По кругу участники группы высказывают свое мнение о прошедшем занятии и своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

## **Занятие 4.**

### **Легальные наркотики. Алкоголь.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

### **Разминка. Упражнение «Молекулы».**

Все участники группы – «атомы», которые беспорядочно движутся по комнате. По команде ведущего быстро объединяются в молекулы (2-3 чел.), такое объединение можно повторить несколько раз.

### **Мини-лекция по теме занятия.**

Алкоголь-это наркотик, химическое вещество, влияющее на функционирование организма. То, что алкоголь получил широкое распространение, не означает, что он безвреден. Многие последствия употребления алкоголя опасны и могут привести к гибели.

Алкоголь в виде вина и пива является, пожалуй, самым древним средством опьянения. Водка («хлебное вино») появилась в южных древне-русских городах только к концу 14 века.

Пагубное влияние алкоголя на человека было известно с античных времен. По римской мифологии Вулкан, сын Юпитера, родился хромоногим потому, что был зачат отцом в состоянии алкогольного опьянения.

Сегодня ежегодно на Земле погибает несколько миллионов человек от прямых и косвенных последствий алкоголизма.

Злоупотребление алкоголем прямо или косвенно является одной из важнейших причин смертности населения нашей страны. Алкогольный цирроз печени –одна из ведущих причин смертности в возрастной группе от 25 до 64 лет. Продолжительность жизни алкоголика сокращается в среднем на 12-18 лет.

Анкета – отношение к алкоголю (Приложение 4).

### **Разминка. Упражнение «Общественная характеристика».**

Каждый участник группы на листке пишет свое имя и передает соседу справа. Тот записывает на нем одну черту характера, которая наиболее

присуща данному человеку и передает листок следующему, сидящему справа. Пройдя полный круг, листки с общественной характеристикой возвращаются к своим хозяевам для обдумывания.

Небольшая рефлексия по характеристикам (по желанию).

### **Завершение занятия.**

По кругу участники группы высказывают свое мнение о прошедшем занятии и своем эмоциональном состоянии в данный момент.

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

## **Занятие 5.**

### **Отношение общества к алкоголю. Формы помощи зависимым от алкоголя.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

### **Разминка. Упражнение «Солнце радости».**

Каждый участник группы рисует на своем листочке солнце с лучами. На каждом луче необходимо написать то, чему ты радуешься в жизни. Затем участники делятся своими солнечными лучами по кругу.

### **Мини-лекция по теме занятия.**

Пьянство накладывает на общество огромное бремя в виде:

- экономических потерь;
- снижение творческого потенциала;
- гибели людей;
- преступности;
- распавшихся семей.

Миф о том, что алкоголь повышает умственную, творческую активность мозга опасен. Продолжительное злоупотребление алкоголем влечет за собой изменения внутренних органов, нарушение функций мозга и нервной системы, изменение личности, ухудшение памяти и способности к концентрации.

Несмотря на легальность оба наркотика (табак и алкоголь) следует классифицировать как «самые опасные», принимая во внимание огромное число заболеваний, которые они вызывают.

Чем моложе употребляющий алкоголь, тем быстрее привыкание: молодой человек может привыкнуть к алкоголю уже через несколько недель злоупотребления им, тогда как взрослый – лишь спустя годы.

Алкоголь на рабочем месте – не такая уж редкость в России. Судебно-медицинское обследование пострадавших от несчастных случаев подтверждает, что 20-40% обследуемых к моменту несчастного случая находились в состоянии опьянения. Согласно статистике, 15-20% замешанных в дорожно-транспортных происшествиях со смертельным исходом, перед этим употребляли алкогольные напитки.



Раскрепощающее действие алкоголя способствует исчезновению сдерживающего начала, что, в свою очередь, может привести к совершению криминальных поступков. Более 60% всех насильственных преступлений совершаются под воздействием алкоголя.

#### **Четыре стадии употребления алкоголя.**

Эта информация не для диагностики себя или друзей с целью выяснения, на какой стадии кто находится. Информация рассчитана на то, чтобы помочь воспитанникам лучше понять что такое алкоголизм.

- 1 стадия – знакомство с алкоголем;
- 2 стадия - регулярное употребление;
- 3 стадия – неотступные мысли о выпивке;
- 4 стадия – химическая обусловленная зависимость.

#### **Стадии опьянения.**

1. Приподнятое настроение.
2. Сумасбродное поведение.
3. Замешательство-наступает потеря ориентации.
4. Потеря самоконтроля.
5. Бессознательное состояние.

#### **Динамика опьянения.**

- 1 стадия – «Павлин», он пыжится, его движения плавны и величавы.
- 2 стадия – «Обезьяна», начинает шутить и заигрывать.
- 3 стадия – «Лев», гордый, уверенный в своей силе.
- 4 стадия – «Свинья», просто валяется в грязи.

Алкоголь – неплохой бизнес, каждый год он приносит миллиардные прибыли. Едва ли найдется спортивное мероприятие, которое не финансировалось бы каким-нибудь пивоваренным заводом. Вот такой парадокс.

Сегодня широкое распространение в мире получило движение «Анонимных алкоголиков». Оно рассматривает алкоголизм как семейную болезнь.

В этой группе, объединяющей мужчин и женщин, делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим людям избавиться от алкоголизма.

#### **Разминка. Упражнение «Паровозик».**

Участники группы объединяются в тройки и становятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый человек-первый вагончик, второй-второй вагончик, а третий- маневровый паровозик. Вагончики закрывают глаза, паровозик – с открытыми глазами. По команде тренера паровозики начинают водить тройки так, чтобы не было аварий. В комнате можно установить стулья в качестве препятствий. Через несколько минут участники останавливаются и меняются ролями. Желательно чтобы каждый побыл в разных ролях.

Затем рефлексия по кругу. Какая роль лучше? Какие есть плюсы и минусы? Чтобы ты выбрал для себя?

### **Завершение занятия.**

Участники группы по кругу высказывают свое мнение о ходе занятия и описывают свое эмоциональное состояние (можно использовать цвет).

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

### **Занятие 6.**

#### **Легальные наркотики. Лекарства.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

#### **Разминка. Упражнение «Один миллион долларов».**

Каждый участник на маленьком листочке пишет, чтобы я сделал, если бы у меня был один миллион долларов. Тренер собирает листочки и зачитывает.

Задача участников по тексту определить автора строк.

Обсуждение этого упражнения по кругу.

#### **Мини-лекция по теме занятия.**

Основой для получения лекарств служат синтетические или натуральные вещества, которые используют для оказания влияния на физическое и душевное состояние.

В зависимости от способа употребления, лекарства глотают или вводят при помощи инъекций (уколов); часто их принимают в комбинации или как заменитель другого наркотика.

#### **Действия лекарств:**

- обезболивающие снимают боли, могут возбуждать, стимулировать приятные ощущения;
- снотворные и успокоительные снимают страх и напряжение, оказывают успокаивающее и притупляющее действие;
- снижающие аппетит, а также стимулирующие и возбуждающие средства, повышают активность и улучшают самочувствие.

Когда у вас что-то болит – это всегда сигнал тревоги, и в этом случае необходимо установить причину боли. Обезболивающие лекарства подавляют боль, однако не устраняют причины. Кроме того, таблетка – это снаряд, который бьет и по чужим, и по своим. Долгое неконтролируемое потребление таблеток может вызвать побочные эффекты, такие, как заболевания ЖКТ, воспаление поджелудочной железы, повышенное давление.

Об опасных и побочных действиях лекарств можно прочитать в инструкциях в каждой упаковке, расспросить аптекаря или своего лечащего врача.

Смешивание успокоительных препаратов и алкоголя является одной из наиболее распространенных причин ненамеренной передозировки.

Эти наркотики никогда не следует употреблять вместе. Необратимые изменения в головном мозге – обычная проблема, связанная с передозировкой успокоительных средств и алкоголя.

С лозунгом «Действовать, а не глотать таблетки!» психологи и врачи пытаются бороться против бесконтрольного приема лекарств.

**Разминка. Упражнение «Альтернативная реклама».**

Обратите свое внимание на рекламу, в каждой можно узнать потрясающую новость, настоящее открытие. Ваша задача прорекламить лекарство так, чтобы в рекламе содержалась правдивая информация (например, если Вы выпьете эти две таблетки, голова будет светлая и ясная 10 минут, а затем тупая и свинцовая 4 часа). У Вас есть возможность нарисовать этикетку на пачке лекарств, чтобы увидев ее, человеку не захотелось бы пробовать ее содержимое.

Обсуждение презентаций антирекламы идет по кругу.

**Завершение занятия.**

Участники группы по кругу высказывают свое мнение о занятии и о своем эмоциональном состоянии.

Затем процедура прощания, все стали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

**Занятие 7.**

**Токсикомания.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

**Разминка. Упражнение «Символ жизни».**

Участникам предлагается создать общий символ жизни нашей группы. Для этого на полу раскладывается большой лист бумаги, на котором уже есть центральная часть символа. Все участники оставляют на этом листе свои части символа, которые все вместе составляют общий символ жизни.

**Мини-лекция по теме занятия.**

Токсикомания в настоящее время один из самых распространенных и опасных видов наркомании, так как в основном этому пороку подвержены школьники. Вызывая серьезное нарушение организма и сильную зависимость, токсикомания отличается от наркомании только в юридическом аспекте: она вызывается употреблением веществ, не отнесенных Минздравом к группе наркотиков, и на нее не распространяются правовые и уголовные акты, действующие в отношении наркоманов.

При токсикомании человек употребляет химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием. Способ введения их в организм – через лёгкие, путём вдыхания паров. Различают следующие виды токсикомании в зависимости от употребляемых веществ.

1. Средства бытовой и промышленной химии: растворители, краски, лаки, бензин, эфир, клей содержащий толуол.

2. Токсикомания газом: пропан, бутан, изобутан. При вдыхании паров этих веществ углеводороды, входящие в их состав, отравляют центральную нервную систему. Они быстро разрушают мозговые барьеры, вызывают

необратимые изменения в коре головного мозга и утрату интеллекта. Некоторые из них также присутствуют в стиральных или моющих средствах.

3. Лекарственная токсикомания: снотворные и транквилизаторы, стимуляторы центральной нервной системы.

Как же проявляется токсикомания? Внешне состояние после употребления токсических веществ похоже на алкогольное опьянение. Признаки токсикомании также схожи с нарушениями поведения у наркоманов. Есть и симптомы, развивающиеся в результате воздействия яда на организм в целом. Через несколько дней после первых сеансов у токсикоманов возникает насморк, воспаление слизистой оболочки глаз, затем может развиваться бронхит. Также характерны:

- заторможенность;
- резкие перепады настроения;
- отставание в развитии;
- зависимость от употребляемых веществ.

Токсические вещества вызывают хроническое отравление организма, развивается психическая и физическая зависимость. Психическая зависимость при токсикомании может развиваться после 2–3 употреблений.

Физическая зависимость развивается медленнее, в течение 1–2 месяцев. Сначала токсикоманам достаточно употреблять один раз в 3–4 дня, затем они быстро скатываются к ежедневному употреблению.

Последствия токсикомании имеют серьёзные последствия как для отдельной личности, так и для общества в целом. В результате употребления токсических веществ быстро развивается потребность испытывать эйфорию, а из-за привыкания организма к отравляющему действию даже значительные дозы уже неэффективны. Поэтому те из токсикоманов, кто не умер от воздействия яда, становятся наркоманами, то есть переходят к употреблению наркотических препаратов.

### **Разминка. Упражнение «В открытом будущем».**

Ход игры: Группа делится на команды по 4 человека.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Одна команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды подышать газом или клеем, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

Далее обсуждение игры.

### **Просмотр фильма «Последнее дыхание».**

В фильме показаны наркоманы и токсикоманы во время “ломки”, короткое интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом



наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

### **Завершение занятия.**

Участники группы по кругу высказывают свое мнение о фильме занятия и описывают свое эмоциональное состояние (можно использовать цвет).

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.

## **Занятие 8.**

### **Наркотики.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

### **Разминка. Упражнение «Пирамида».**

Ведущий выбирает двух человек, каждому из которых предлагает пригласить к себе следующих двух и т.д. Игра заканчивается, когда за столами не останется ни одного подростка.

«Чтобы поднять вас всех из-за столов, понадобилось очень мало времени. Вот так же быстро наркотики разрушают человека, входя в его жизнь».

### **Мини-лекция по теме занятия.**

Что такое наркомания? Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуана практически безопасны. Кто же прав? Если мы заглянем в медицинскую энциклопедию, то сможем прочесть следующее: Термин "наркомания - частный по отношению к более общему - токсикомания. Дело в том, что вызывать наркотическое состояние могут многие вещества, и все они, без исключения, ядовиты. Это весьма широкий круг веществ - от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии. Алкоголь и никотин - тоже наркотические вещества, и пристрастие к ним в широком смысле тоже является токсикоманией".

Итак, назову некоторые наркотики и как они, влияют на организм человека:

- Опиаты (героин, морфий). Вызывают сонливость, замедленное дыхание, сужение зрачков, приводят к поражению печени, сердечнососудистой и дыхательной систем, к поражению мозга.

- Кокаин (кокаин, "крек"). Вызывает возбужденное состояние, навязчивую словоохотливость, взволнованность, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводят к аритмии, психозам, поражению слизистой дыхательных путей.

- Гашиш (гашиш, марихуана). Вызывает колебание настроения, замедленную реакцию, усиленный аппетит, сухость рта, расширенные зрачки. Приводит к ухудшению памяти, повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, поражению печени, повреждению головного мозга.

- Галлюциногены (ЛСД). Они вызывают трансоподобное состояние, возбуждение, бессонницу, галлюцинации, приводят к нарушению координации, тяжелым поражениям мозга, депрессии.

- Антидепрессанты (снотворно – седативные средства). Вызывает сонливость, заторможенность, слабое дыхание, расширенные зрачки. Приводит к поражению головного мозга, сердечно – сосудистой системы, психозам.

- Стимулянты (амфетамин, “экстази”). Вызывает возбудимость, повышенное потоотделение, сухость во рту, галлюцинации, расширенные зрачки. Приводит к расстройству нервной системы, дыхательной системы, депрессиям, паранойям.

Ведущий: Очень часто среди подростков можно услышать такие выражения: есть “легкие наркотики”, “есть наркотики, которые не вызывают привыкания”, “можно курить травку, от этого ничего не будет. А так ли это? Как показали медицинские исследования, никакой принципиальной разницы между наркотическими препаратами не существует, они все изменяют обменные процессы в структурах мозга, формируя психическую зависимость. Скоро эффекты от наркотиков перестают удовлетворять, возникает физическая зависимость. Чтобы излечиться от наркомании необходимо иметь огромную силу воли. Только вопрос в том, стоило ли вообще пробовать наркотики?

Может проще сказать сразу “нет наркотикам!”, “Да! Здоровому образу жизни!”?!

### **Разминка. Упражнение «Письма».**

Участники каждой команды представляют собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут (Приложение 5).

### **Упражнение «Познай себя».**

Ведущий: давайте пройдем тестирование, по итогам вы уже можете сделать определенные выводы и задуматься о своем поведении (Приложение 6).

Участники делятся результатами, высказывают мнение.

### **Завершение занятия.**

Все встали вокруг, взяли за руки и повторяем вместе:

Наркотикам – нет!

Скажи всем друзьям!

Наркотикам – нет!

Скажи себе сам!

Наркотики – плохо!

Знай всегда!

Наркотики – смерть!

Убьешь себя!

## **Занятие 9.**

### **Жизнь без зависимостей.**

Приветствие участников группы, проговаривание эмоционального состояния каждого.

#### **Разминка. Упражнение «Будущее».**

Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи: выжить; определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде"

После игры вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? и т.д.

#### **Мини-лекция по теме занятия.**

Состояние здоровья людей зависит от многих факторов. Определяющий фактор - здоровый образ жизни, - зависит только от человека! Это процесс соблюдения определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению, здоровья, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Последнее время о пропаганде здорового образа жизни, формировании мотивации, стремления к нему, говорят много. Составляющие здорового образа жизни: сбалансированное питание, двигательная активность, режим дня, личная гигиена, профилактика и отказ от вредных привычек. Просто? Так измените свой образ жизни! Переходите от слов к делу!

#### **Разминка. Упражнение «Мы сами о себе».**

Ведущий заготавливает карточки по числу участников в группе, на обратной стороне карточки указаны типичные трудные жизненные ситуации подростков. Ведущий раскладывает карточки на журнальном столике или ковре в центре круга «рубашкой» вверх, например, в форме буквы «Я». Далее дается инструкция:

«Направление написания буквы «Я» карточками – это наш путь постижения себя и друг друга: от первой карточки до последней. Вы называете любое число в пределах числа карточек и берете карточку под этим номером по порядку их раскладывания. Каждая карточка содержит краткое описание трудной жизненной ситуации, типичной для вашего возраста. Вы зачитываете доставшуюся вам ситуацию, рассказываете о том, как бы вы ее решили в реальной жизни, а затем отвечаете на дополнительные вопросы группы по ситуации».

После завершения каждого рассказа ведущий задает вопрос всему кругу, были ли у кого-либо аналогичные ситуации и сходные решения их. Если они были, участники пожимают друг другу руки, голосуют или совершают другое действие, обозначающее сходство их жизненного опыта. При наличии у других участников другого, альтернативного опыта они сообщают о нем, и по усмотрению группы поощряются (пример ситуаций в Приложении 7).

#### **Завершение занятия.**

Участники группы по кругу высказывают свое мнение о фильме занятия и описывают свое эмоциональное состояние (можно использовать цвет).

Затем процедура прощания, все встали в круг, закрыли глаза и передали соседу положительную эмоцию рукопожатием.



**АНКЕТА**

Ф.И. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Приходилось ли тебе когда-либо курить? ( да, нет )  
Во сколько лет ты закурил? \_\_\_\_\_  
Пробовал ли ты бросить курить? ( да, нет )
2. Приходилось ли тебе употреблять алкоголь? ( да, нет )  
Во сколько лет попробовал алкоголь? \_\_\_\_\_  
Как часто употреблял алкоголь? Какие алкогольные напитки?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Приходилось ли тебе употреблять наркотики? ( да, нет )  
Во сколько лет попробовал наркотики? \_\_\_\_\_  
Как часто употреблял наркотики? Какие наркотики пробовал?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Приходилось ли тебе употреблять токсические вещества? ( да, нет )  
Во сколько лет попробовал первый раз? \_\_\_\_\_  
Как часто ты их употреблял и какие?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Говорили ли с тобой родители о вреде табака, алкоголя, наркотиков?  
( да, нет )
6. Как бы ты поступил, если бы тебе предложили наркотики?  
(согласился, смотря по ситуации, смотря какой наркотик, отказался)
7. Если тебе предлагали наркотики, то где?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. В будущем ты сможешь вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Последствия курения.**

#### **НИКОТИН.**

Активное вещество, содержащееся в табаке, в чистом виде – **смертельный яд**. Его употребление быстро приводит к зависимости.

#### **Немедленное воздействие на организм**

#### **Долгосрочное воздействие на организм**

Человек испытывает чувство тревоги сразу же после употребления табака, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сокращений и временное повышение кровяного давления. Возникают так же головокружения, тошнота и уменьшение аппетита.

Включает: заболевание сердца и легких, закупорку артерий (заболевание периферических сосудов), гипертензию, бронхит, рак легких, раковые заболевания полости рта.

#### **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЧАСТИ ТЕЛА.**

**Сердце** - сужает кровеносные сосуды;

**Легкие** - затрудняет нормальное дыхание;

**Уши** - поражает нервы и сосуды уха;

**Глаза** - делает глаза красными;

**Рот** - повреждает слизистую оболочку, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху изо рта, способствует инфекциям полости рта;

**Нос** - снижает способность воспринимать запахи;

**Кожа** - температура кожи падает, раньше появляются морщины.

#### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ.**

#### **СИМПТОМЫ. ПРИЧИНЫ. НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ.**

#### **Усиливающийся кашель.**

В ваших легких начался процесс очищения. Реснички в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу.

Пейте больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля стоит принимать только по необходимости.

#### **Головная боль**

Ваш организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается. Кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно.

Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться.

#### **Трудности концентрации внимания**

Вы испытываете повышенный стресс в силу того, что организм не получает привычное количество никотина.

Занимайтесь физической деятельностью. Попробуйте дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Не употребляйте алкоголь.

### **Боль или сухость в горле**

Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения.

Пейте больше жидкости (апельсиновый сок, вода). Пользуйтесь таблетками и аэрозолями только когда это действительно необходимо.

### **Повышенная нервозность**

Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм.

Пейте больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты.

### **Запор**

Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет жить без никотина.

Немедленно увеличьте количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей, свежих фруктов, чернослива и отрубей каждый день, до исчезновения симптомов. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.

### **Утомляемость**

Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление.

Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь.

**Упражнение «Вырази мнение».**

Задание: продолжи предложения.

Люди курят, потому что...

Сигарета в руке - это...

Для того, чтобы бросить курить, надо...

Курение дает возможность...

Когда мне предлагают закурить, я говорю...

Если мне предлагают закурить, я говорю...

Когда я смотрю на курящих, то...

Удержаться от сигарет можно, если...

Свобода от вредных привычек - это...

Жизнь без табака - это...

Если возникают мысли о курении, то...

Замах сигарет вызывает у меня...

«Курильщики» теряют...

Реклама сигарет - это...

Курящий человек похож на....

Человека от сигареты может уберечь...

Курить - это...

Не курить - это...

Если я отведаю вкус табака, то...

Я думаю людей волнует проблема курения, потому что...

Опаснее курения может быть...

Зависимость от курения можно победить, если...

Люди начинают курить тогда, когда...

Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...

Последствиями курения являются...

Бросить курить можно, если...



**АНКЕТА – ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ.**

1. Употребляете ли Вы спиртное в больших количествах после огорчений или ссор?
2. Когда у Вас проблемы или затруднительное положение – Вы пьете больше обычного?
3. Замечаете ли Вы, что можете выпить больше спиртного, чем пили раньше?
4. Когда Вы пьете с другими людьми, стараетесь ли Вы незаметно от них выпить больше?
5. Бывают ли такие случаи, что без алкоголя Вы чувствуете себя более дискомфортно, чем когда Вы пьете?
5. Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины из-за того, что пьете?
6. Раздражаетесь ли Вы втайне, когда ваши друзья обсуждают ваше употребление алкоголя?
7. Часто ли Вы замечаете желание продолжить выпивку после того, как ваши друзья говорят, что хватит?
8. Всегда ли у Вас есть причина, чтобы напиться слишком сильно?
9. Часто ли Вы протрезвев, сожалеете о том, что наговорили или сделали под влиянием алкоголя?
10. Пытались ли Вы что-нибудь сделать, чтобы контролировать свое употребление алкоголя?
11. Избегаете ли Вы свою семью или близких людей, когда пьете?
12. Увеличивается ли у Вас число проблем , связанных с деньгами или работой по причине употребления алкоголя?
13. Питаетесь ли Вы нерегулярно или едите совсем мало, когда пьете?
14. Бывает ли так, что Вас «трясет» утром, и небольшое количество спиртного Вам помогает?
15. Замечали ли Вы в последнее время, что не можете уже пить так много, как это было раньше?
16. Пили ли Вы когда-нибудь несколько дней подряд?
17. Чувствуете ли Вы себя временами очень подавленно и сомневаетесь ли Вы при этом в смысле собственной жизни?
18. Слышите или видите ли Вы иногда, после периодических запоев, что-то такое, чего на самом деле нет?
19. Испытывали ли Вы чувство страха после того, как долго пили?

Если Вы ответили «да» хотя бы на несколько из этих вопросов, то у Вас есть симптомы алкоголизма. Вам требуется консультация специалиста.

**Упражнение «Письма».**

Задание: напиши ответ, на каждое письмо.

Письмо №1.

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома.

Что мне теперь делать?»

Письмо №2.

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними.

Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Письмо №3.

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

**Упражнение «Познай себя».**

Задание: выберите один из вариантов ответов на каждый вопрос.

1. Как ты относишься к тем, кто дымит в присутствии некурящих?  
А) люди с сигаретами — большие эгоисты, потому что заставляют невинных окружающих вдыхать эту отраву. (10 баллов)  
Б) Ненавижу запреты — каждый должен сам решать, где и когда ему курить. (0 баллов)  
В) Пусть себе курят в специально отведенных местах. (5 баллов)
2. Экзамен. Всех бьет нервная дрожь. Кто-то принес успокоительные таблетки и кормит ими одноклассников. Ты согласен взять таблетку?  
А) Да, но если я сильно нервничаю. (0 баллов)  
Б) Пожалуй, нет, вдруг понравится? Где я тогда найду ее в следующий раз? (5 баллов)  
В) Спасибо, не нуждаюсь в искусственных успокоителях. (10 баллов)
3. Вечеринка в разгаре. По кругу пошла сигарета с «травкой». Как ты поступишь, когда настанет твоя очередь?  
А) конечно, попробую как все. (0 баллов)  
Б) Пойду домой, пока еще чего-нибудь не предложили. (10 баллов)  
В) Еще чего — добровольно травиться! Я не только не возьму сигарету, но и над всеми посмеюсь. (5 баллов)
4. Ты опоздал на день рождения. Все уже выпили, веселье в полном разгаре. Твоя реакция?  
А) нужно принять пару рюмок на голодный желудок. (0 баллов)  
Б) не люблю компании, где хорошее настроение зависит только от выпивки. Посижу для приличия и пойду домой. (10 баллов)  
В) у меня и так хорошее настроение, а если другие и пьют, мне это безразлично. (5 баллов)
5. Некоторые говорят: «Если знать меру — наркотики не опасны!» Веришь ли ты в это?  
А) тот, кто так считает, обманывает сам себя. (10 баллов)  
Б) Если не брать в расчет сильнодействующие наркотики, это утверждение похоже на правду. (0 баллов)
6. Веришь ли ты в то, что рок-музыка и наркотики братья-близнецы?  
А) Чушь собачья! Многие рокеры не употребляют наркотики и пишут прекрасную музыку. (10 баллов)  
Б) Мне, кажется, что после приема наркотиков вообще нельзя воспринимать музыку. (5 баллов)  
В) Все музыканты что-нибудь принимают. (0 баллов)

7. Приятель упрасивает тебя дать ему в долг. Деньги у тебя есть, но ты знаешь, что он балуется наркотиками. Одолжишь ли ты ему деньги?

А) Да. (0 баллов)

Б) Нет. (10 баллов)

В) Только, если буду знать, зачем они ему. (0 баллов)

8. Ты по уши влюблен. Но у твоей девушки своя компания, в которой ребята не прочь выпить, а иногда и попробовать наркотики. Будешь ли ты чувствовать себя «не в своей тарелке»?

А) если там весело, то почему бы и нет? (0 баллов)

Б) Почему обязательно торчать в этой компании — мы найдем занятие интересней. (5 баллов)

В) Я просто обязан вытащить его из этой среды. Иначе нам придется расстаться. (10 баллов)

### **Подчитываем результаты:**

0–20 очков: ты уверен в том, что наркотики вообще не составляют никакой проблемы, а алкоголь и никотин безобиднее конфет. Срочно меняй свои взгляды! Учти, опасны для здоровья не только героин и кокаин, но и сигареты с травкой, а любители выпить часто превращаются в хронических алкоголиков.

21–50 очков: Время от времени ты не прочь пропустить рюмочку-другую, и считаешь, что вреда от этого не будет. Ведь ты уверен, что ты контролируешь ситуацию! Будь начеку: под влиянием друзей ты вполне можешь поддаться искушению.

51–80 очков: Всевозможные допинги — не твоя проблема. У тебя есть сила воли. Только не впадай в другую крайность и не превращайся в ханжу.



**Примеры ситуаций:**

- Ваша подруга сообщает, что у нее свидание в баре, где принято пить, и приглашает вас.
- Друг/ подруга просит у вас деньги, и вы подозреваете, что на выпивку или наркотики.
- Мать вашего приятеля рассказывает о своих о своих подозрениях, что он начал регулярно выпивать.
- Подруга вашего приятеля говорит о своих подозрениях, что тот начал выпивать, и просит ей помочь.
- Вы пришли в гости к другу/ подруге, а тот/ та – в состоянии после сильной выпивки накануне («с похмелья»).
- По дороге на дискотеку вам предлагают выпить «пивка для настроения».
- Ваш друг/ подруга тяжело переживает конфликт с родителями и «заливает горе».
- Ваш друг/ подруга тяжело переживает конфликт с девушкой/ парнем и «заливает горе».
- Вы отдыхаете на природе; кто-то из компании предлагает выпить и «по-настоящему развлечься» - сплавать на тот берег, залезть на дерево, спрыгнуть с откоса.
- Кто-то просит вас вместо себя пойти и купить в магазине вино или сигареты, так как вы выглядите взрослее.