

26.08.13г.

**Сценарий занятия
по профилактике аддиктивного поведения
«Вне зависимости».**

Ведущий: педагог-психолог ОСПП Л.И.Елисейкина.

Цель: повышение ответственности подростков за своё поведение, предупреждение зависимостей, актуализация внутренних ресурсов учащихся.

Предполагаемый результат: школьники узнают о различных видах зависимостей и механизме их формирования; попытаются выделить сильные стороны своей личности, получают адреса «помогающих организаций» города, осознают опасность зависимого поведения.

Целевая аудитория: подростки 13-18 лет.

Последнее время в обществе часто обсуждаются проблемы различных зависимостей. Самые распространённые из них — это курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами; специалисты упоминают также про игровую зависимость и зависимость от компьютерных игр и Интернета.

Проблема зависимого поведения волнует многих людей, она вызывает множество споров — среди подростков и взрослых, среди родителей и педагогов, среди врачей и психологов. Люди хотят знать, что на самом деле представляет собой состояние зависимости, кто находится в «группе риска» и можно ли помочь самим себе и своим близким.

Предлагаю вам сегодня вместе стать исследователями этого вопроса.

Своё исследование предлагаю начать с очень показательного упражнения.

Упражнение «Марионетка».

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники разбиваются на тройки: двое играют роль кукловода — полностью управляют всеми движениями куклы — марионетки, а третий играет роль куклы. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды».

Обсуждение: Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?»

Понравилось ли им это чувство? Комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

— **Какие виды зависимостей (кроме алкоголизма, наркомании и курения) вам известны?**

Интернет-зависимость, трудовоголизм, пищевые зависимости, спортивная зависимость, фанатизм, страсть к покупкам и трате денег, любовные зависимости, «адреналиновая» зависимость, ТВ-зависимость и др.

(Слайд 2)

Да, зависимость может возникать как от психоактивных веществ, так и от некоторых видов

деятельности, и даже от других людей. Давайте определимся с основными понятиями.

- Как вы понимаете термин «зависимость»? Какой смысл мы вкладываем в это слово?
Состояние потребности в чём-либо, способ забыться, способ ухода от реальности, сильное стремление к чему-либо, невозможность жить без чего-либо.

(Слайд 3)

Зависимость- это болезненное пристрастие и сверхценное отношение к выбранному «объекту», стремление полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций.

Как вы сами заметили, «объектом» зависимости может стать и алкоголь, и наркотик, и религия, и работа, и еда, и другие люди. Зависимость может стать единственным смыслом жизни для человека, желающего спрятаться от реальности.

- А зачем человеку нужно прятаться от реальности?

У человека сто-то не получается, с чем-то не справляется, ему скучно, хочется острых ощущений, в его жизни мало радости, он не умеет справляться с проблемами.

Да, зависимому человеку окружающая его реальность кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается её изменить.

_ К чему стремится зависимый человек? Например, давайте подумаем, для чего люди принимают наркотики или алкоголь? Что хотят испытать и почувствовать?

Радость, спокойствие, постижение неизведанного, взрослость, общительность, уверенность, состояние «кайфа», активность, уменьшение боли, счастье, расслабленность и т. п.

(Слайд 4)

- Человек, склонный к зависимому поведению, хочет таким образом изменить свою жизнь к лучшему, достичь каких-то важных для себя состояний. Удаётся ли ему это?
Сначала удаётся, а потом наступают различные вредные последствия.

Да, сначала «объект» зависимости вроде бы помогает забыть свои проблемы, избавиться от одиночества, почувствовать психологический комфорт. Но через некоторое время начинаются неприятности, потому что любая зависимость ограничивает человека, приносит с собой негативные последствия — в области физического и психического здоровья, в материальной, социальной и духовной сфере.

- Рано или поздно зависимому человеку приходится платить некоторую цену за свою зависимость. Можно ли этого как-то избежать? Каким образом достижимы эти состояния без использования «объектов» зависимости?

Спорт, хобби, отношения с другими людьми, творчество, работа, дружба, любовь...

Да, позитивные состояния достижимы в том случае, если человек не ждёт, что они чудесным образом возникнут извне — например, от приёма ПАВ.

(Слайд 5)

На самом деле люди способны достигать их путём собственной умственной, физической, духовной, социальной и творческой активности.

- При каких условиях собственная активность человека может стать источником мощных положительных эмоций?

Если эти виды активности интересны и приносят радость, если удаётся достичь хорошего результата, если человек в своей активности не одинок, а окружён хорошими друзьями...

(Слайд 6) Итак, мы сейчас с вами сформулировали хороший способ защитить себя от зависимостей. Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

- 1) интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются
- 2) помогают найти настоящих друзей и единомышленников
- 3) делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными, то мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей. Мы не будем бежать от реальности, а сможем почувствовать гармонию с собой и окружающими.

- Сейчас я предлагаю каждому из вас письменно перечислить те занятия вашей жизни, которые отвечают этим требованиям. Это будут ваши ресурсы, ваша защита. То, что может сделать вас сильнее и счастливее.

(Выполнение задания. Желающие могут поделиться результатами).

- Иногда бывает так, что из-за трудных жизненных событий или из-за плохого настроения у человека нет сил и желания заниматься чем-то интересным. Что делать в этом случае?

Посоветоваться с близкими людьми, поразмышлять о проблемах и постараться их решить, попросить помощи у друзей, обратиться к психологу.

Да, любому человеку очень важно получить поддержку и помощь в трудных жизненных ситуациях. Каждый из вас сегодня получит адреса «помогающих организаций» нашего города. Из них вы узнаете, где вы можете получить профессиональную помощь и сможете этим воспользоваться или передать эту информацию тем, кто в ней нуждается.

И в заключение — сюрприз. Для всех, и особенно для тех, кому непросто было выполнить последнее задание. С помощью ваших учителей мы составили для каждого из вас вот такой «похвальный лист», в котором перечислили ваши способности и хорошие качества. Вы можете попросить ваших друзей, родных и близких дополнить эти листы, что-то дописать самостоятельно. Пусть эти «похвальные листы» станут вашими помощниками.

Спасибо вам за участие и за вашу активность.