

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**Н. Г. НОВАК, А. Е. ТИХИНЯ**

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА  
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ:  
ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

Практическое пособие

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2021

УДК 316.624.3-057.875(076)  
ББК 88.742я73  
Н723

Рецензенты:  
кандидат психологических наук Н. В. Гапанович-Кайдалов,  
кандидат психологических наук И. В. Сильченко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Новак, Н. Г.**

Н723 Психопрофилактика аддиктивного поведения в студенческой  
среде: программа групповых занятий : практическое пособие /  
Н. Г. Новак, А. Е. Тихиня ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. –  
Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 43 с.  
ISBN 978-985-577-812-8

В практическом пособии представлена программа профилактики аддик-  
тивного поведения в студенческой среде, описаны цели, задачи, содержание  
групповых занятий по психопрофилактике основных форм химических и не-  
химических аддикций.

Предназначено для студентов факультета психологии и педагогики, педа-  
гогов-психологов, кураторов академических групп, воспитателей студенческих  
общежитий.

УДК 316.624.3-057.875(076)  
ББК 88.742я73

**ISBN 978-985-577-812-8**

© Новак Н. Г., Тихиня А. Е., 2021  
© Учреждение образования «Гомельский  
государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Занятие 1 .....	6
Занятие 2 .....	7
Занятие 3 .....	10
Занятие 4 .....	15
Занятие 5 .....	20
Занятие 6 .....	25
Занятие 7 .....	28
Занятие 8 .....	33
Занятие 9 .....	36
Занятие 10 .....	41
Заключение .....	42
Литература .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Социальные перемены последних десятилетий приводят не только к изменениям в экономической, политической и духовной сферах жизнедеятельности белорусского общества, но и к переоценке населением ценности здоровья. Ухудшение состояния здоровья современной молодежи требует переосмысления его социальной значимости, в связи с чем в последнее десятилетие проводится целенаправленная политика по пропаганде здоровья, профилактике болезней, формированию активной мотивации и утверждению принципов здорового образа жизни, которая получила законодательное подтверждение в ряде государственных программ.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка, лат. addictus – рабски преданный) – это одна из форм разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ. Выделяют аддикции химические, когда в качестве аддиктивных агентов применяются различные вещества, изменяющие психическое состояние (алкогольная аддикция, табакокурение, наркомания, токсикомания) и нехимические, когда объектом зависимости становится поведенческий паттерн (гэмблинг, интернет-аддикция, работоголизм, ургентная аддикция, социальная организация как аддиктивная фиксация, межличностные аддикции). Промежуточное место в этой классификации занимает пищевая зависимость (булимия, анорексия и др.).

Распространение в молодежной среде различных форм зависимого (аддиктивного) поведения представляет собой серьезную социальную проблему. В связи с этим одной из наиболее актуальных является задача профилактики склонности молодых людей к аддиктивному поведению. В практическом пособии представлена программа групповых занятий, направленных на психопрофилактику аддиктивного поведения в студенческой среде. Данная программа была апробирована на базе студенческих общежитий Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины.

*Цель программы* – повышение уровня осведомленности студентов по проблеме аддиктивного поведения и его последствий для здоровья, формирование навыков, здорового образа жизни, укрепление нравственных установок.

*Задачи программы:*

– информирование студентов об истоках распространения проблемы аддиктивного поведения;

– активизация процесса осознания студентами негативного влияния зависимого поведения на организм, психическое здоровье и качество жизни человека;

– формирование установки на здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью;

– профилактика вредных привычек и формирование склонности к адекватному поведению.

*Целевая группа:* студенты 17–22 лет.

Программа рассчитана на 12 еженедельных групповых занятий по 60 минут.

*Необходимые материалы:* ручки, листы бумаги, мячик, карточки с незаконченными предложениями, цветные стикеры, фломастеры, буклеты, плакаты, мел.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

# ЗАНЯТИЕ 1

*Цель:* выработка групповых норм, включение в работу, знакомство.

*Необходимые материалы:* ручки, листы бумаги, цветные стикеры, фломастеры.

***Представление ведущего. Обозначение цели и задач совместной работы.***

***Упражнение «Знакомство».***

*Цель:* знакомство участников друг с другом, сокращение психологической дистанции, создание доверительной атмосферы.

*Оборудование:* цветные стикеры, фломастеры.

*Время:* 5 минут.

*Объяснения ведущего.* Для начала я хотела бы с вами познакомиться. Напишите, пожалуйста, свое имя крупными буквами на клейких листочках, которые я вам раздам. Каждый по очереди называет свое имя и говорит, что он в данный момент чувствует, затем передает слово рядом сидящему, слегка дотронувшись до него.

***Принципы работы в группе.***

*Время:* 10 минут.

*Объяснения ведущего.* Ведущий зачитывает принципы групповой работы. По каждому из принципов участники выражают свое мнение и выносят решение – принять его или отвергнуть.

1. *Искренность в общении.* В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. *Активность.* Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что мнение каждого очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать Вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. *Право каждого члена группы сказать «стоп».* Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник в таких случаях имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. *Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.*

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать друг друга, чувствовать, что другой человек хотел сказать, какой смысл вложил в свое высказывание.

6. *Высказываться деликатно, аккуратно, тактично.*

7. *Конфиденциальность.* Нельзя выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. *Уважение.* Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

9. *«Знак-регулятор»*, например, поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

10. *«Лимит времени»*, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

Также участники могут предложить дополнительные принципы.

**Упражнение «Разминка».**

*Цель:* сплочение рабочей группы, практическая отработка навыков понимания человека на невербальном уровне.

*Время:* 15 минут.

*Объяснение ведущего.* Участники делятся на пары, выстроившись в шеренги. Предложена ситуация: «Вы и ваши знакомые едете в общественном транспорте в противоположные стороны. На светофоре оба автобуса остановились. Вы увидели друг друга, но между вами стекло, и вы не слышите друг друга. Вы не можете выйти, а вам надо договориться о встрече».

*Рефлексия:* 5 минут. Что было тяжело в этом упражнении, насколько важно понимать другого человека.

**Заключительная рефлексия.**

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## ЗАНЯТИЕ 2

*Цель:* укрепление и сохранение здоровья, снижение риска курения у участников профилактической программы.

*Необходимые материалы:* карточки с незаконченными предложениями, буклеты, плакаты, скотч.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

## ***Приветствие.***

### ***Мини-лекция «О вреде курения».***

*Цель:* информирование участников программы о вреде курения, а также о последствиях для здоровья.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

*Время:* 20 минут.

*Почему многие молодые люди и подростки начинают курить?* (Выслушать ответы).

Одной из причин является то, что курение ассоциируется с успешностью, силой, взрослостью. Такой образ навязывают рекламные компании, чтобы получать огромные суммы денег. Табачные компании тратят целые миллионы на рекламу. То есть они заинтересованы в том, чтобы молодежь закурила или продолжала курить. «Мальборо Мэн» и «Джо Кэмел» во время рекламы сигарет ведут себя очень круто и совершают значительные поступки с сигаретой в зубах, чтобы вы подумали, что если будете курить, сможете сделать то же самое. На самом деле это не так. Самый знаменитый курильщик в мире Вейн Мак-Ларен – ковбой с рекламы сигарет Мальборо – умер от рака легких. Такая же судьба постигла Харри Хоканссона, рекламировавшего сигареты «Принц». Для табачных компаний сигареты означают денежную прибыль. Для нас же они несут множество болезней и даже смерть.

Табачные изделия содержат наркотическое вещество. Никотин – это вещество, вызывающее зависимость. Кроме никотина в сигаретах содержится еще более 4 000 вредных химических веществ. Многие люди говорят, что избавиться от никотиновой зависимости очень сложно: 7 из 10 курильщиков, желающих бросить курить, не в состоянии избавиться от этой привычки. Кроме того, курение часто ведет к употреблению других наркотиков.

Вот лишь некоторые последствия курения (презентация): желтые, гнилые зубы, сухая кожа и преждевременные морщины. Дурной запах изо рта и запах от одежды. Бронхит, астма (продемонстрировать картинку «Здоровое легкое – легкое курильщика»). Заболевания сердца – табак является главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний как у мужчин, так и у женщин. Рак легких, гибель клеток мозга. Курение также опасно для не рождённых детей. Младенцы курящих родителей обычно рождаются недоношенными, нередко умственно отсталыми и на протяжении всей жизни страдают заболеванием легких и дыхательных путей.

Курение, однако, имеет и свои «преимущества». Ваше зловонное дыхание держит мух и комаров на расстоянии. Руки часто заняты, что препятствует ковырянию в носу. Женщины обычно восхищаются мужчиной,



который смотрит смерти в глаза. Маленький объем легких не отбирает воздух у других.

Мы уже говорили о тех болезнях, которыми вы имеете честь болеть. Как Вы понимаете, преимущества весьма сомнительные и комичные. Итак, сто раз подумай, прежде чем закурить!

***Упражнение «Мое мнение».***

*Цель:* выявление мотивов, которые побуждают к курению.

*Время:* 10 минут.

*Оборудование:* карточки с незаконченными предложениями.

*Объяснение ведущего:* «Вам предлагаются карточки, в которых находятся фразы и их нужно продолжить. Не задумываясь долго над ответом, пишите первое, что приходит в голову».

*Содержание карточек:*

1. Люди курят, потому что...
2. Сигарета в руке – это...
3. Для того, чтобы бросить курить, надо...
4. Курение дает возможность...
5. Когда мне предлагают закурить, я говорю...
6. Если мне предлагают закурить, я говорю...
7. Когда я смотрю на курящих, то...
8. Удержаться от сигарет можно, если...
9. Свобода от вредных привычек – это...
10. Жизнь без табака – это...
11. Если возникают мысли о курении, то...
12. Запах сигарет вызывает у меня...
13. «Курильщики» теряют...
14. Реклама сигарет – это...
15. Курящий человек похож на...
16. Человека от сигареты может уберечь...
17. Курить – это...
18. Не курить – это...
19. Если я отведаю вкус табака, то...
20. Я думаю, людей волнует проблема курения, потому что...
21. Опаснее курения может быть...
22. Зависимость от курения можно победить, если...
23. Люди начинают курить тогда, когда...
24. Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
25. Последствиями курения являются...
26. Бросить курить можно, если...

*Рефлексия упражнения.*

**Упражнение «Поменяйся местами».**

*Цель:* создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность друг другом.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Участники сидят на стульях в кругу.

Водящий убирает один стул, выходит в центр круга и говорит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...» В конце называется какой-нибудь признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком, поменяться местами. Задачей водящего – успеть сесть на любое другое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится водящим.

**Заключительная рефлексия.**

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## ЗАНЯТИЕ 3

*Цель:* формирование негативного отношения к принятию алкоголя и выработка навыков отказа от предложения попробовать алкогольные напитки, развить умения отстаивать свои интересы.

*Необходимые материалы:* ватман, маркеры, буклеты, плакаты, листочки с описанием мифов об алкоголе, скотч.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

**Приветствие.**

**Мини-лекция «О вреде алкоголизма и токсических веществ».**

*Цель:* информирование участников программы о вреде алкоголя и токсических изделий, а также о последствиях их влияния на организм.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

*Время:* 15 минут.

Привычка пить пиво – первый шаг к пьянству. Глядя на рекламу, транслирующуюся по телевизору – не захочешь – запьешь. Успешные, благополучные дяди под пивко небрежно бросают фразы типа: «Жизнь удалась!» Нам же не показывают спившихся, в том числе и от пива, синеносых бомжей.

Краткосрочные эффекты от употребления алкоголя появляются через 5–20 минут и исчезают через несколько часов. В это время человек чувствует себя успокоенным, веселым и популярным. Кажется, что проблемы улетучились.

Долгосрочные эффекты, возникающие при длительном употреблении алкоголя: разрушается мозг, ухудшается память. Провалы в памяти могут быть первым признаком разрушения мозга. Возникают проблемы с желудком, может развиваться гастрит и язва, разрушается печень. Кости становятся более хрупкими. Поражается нервная система, вызывая боль. Иногда может наступить паралич. Сердечные приступ и т. д. Список можно продолжить. Психологические эффекты: зависимость, тревога, депрессия, агрессия, потеря контроля над своим поведением, болтливость.

*Рефлексия:* 3 минуты.

**Мозговой штурм «Зачем люди употребляют алкоголь».**

*Цель:* осознание мотивов, толкающих людей на употребление дурманящих средств.

*Время:* 10 минут.

*Оборудование:* ватман, маркеры.

*Объяснение ведущего.* Участникам программы предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Ведущий фиксирует все ответы по мере поступления на ватмане, поощряя к активности всех участников. В конце подводятся итог и обобщение, задается вопрос о том, какие были сделаны открытия. В ходе обсуждения надо обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, и есть ли другие способы достичь этого эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещений дискотеки, разговора с подругой или другом и т. д.

В режиме мозгового штурма участники программы выделяют причины употребления алкоголя и последствия (таблица 1).

Таблица 1 – Причины и последствия употребления алкоголя

Возможный вариант	
Причины	Последствия
Скука	Скандалы дома
Поиск новых приключений	Денежные трудности
За компанию	Плохое самочувствие
Чтобы расслабиться	Столкновение с законом
Для вдохновения	Истощение

*Рефлексия:* 3 минуты.

**Упражнение «Чувства».**

*Цель:* осознание собственного опыта, связанного с алкоголем.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда вы общались с человеком, злоупотребляющим алкоголем. В течение 5 минут они делятся друг с другом этим опытом в парах, при этом один в течение этого времени рассказывает, а другой слушает, затем роли меняются. После этого в общем кругу составляется список чувств, которые испытывали участники, когда рассказывали и когда слушали (таблица 2).

Таблица 2 – Список чувств

Возможный вариант	
Чувства говорящего	Чувства слушающего
Раздражение	Сочувствие
Возмущение	Интерес
Жалость	Возмущение
Обида	Отвращение
Презрение	Понимание
Недоверие	Сожаление
Вина	Уважение

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

*Рефлексия:* 2 минуты.

**Упражнение «Мифы».**

*Цель:* выяснение имеющихся предрассудков и ложных представлений.

*Время:* 10 минут.

*Оборудование:* листочки с описанием мифов об алкоголе.

*Объяснения ведущего.* Участники группы делятся по 4 человека, они получают заранее подготовленные листочки с мифами. Затем организуется дискуссия, в ходе которой каждая подгруппа отстаивает свою точку зрения о правдивости мифа. После этого, уже в кругу, обсуждаются все мифы.

*Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться.*

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого – самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво – ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше, причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

*Миф 2. Алкоголь усиливает аппетит.*

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь в малом количестве. Речь идет о 20–25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15–20, не меньше. Поэтому пить «для аппетита» прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время. К тому же алкоголь перед едой – тоже не выход из положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита. Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

*Миф 3. Алкоголь снимает стресс.*

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного – 20–30 миллилитров водки или коньяка, или 40 миллилитров вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться, что, в общем, соответствует понятию «снять стресс». К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый – усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй – это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Так что если уж избавляться от этой напасти с помощью алкоголя, то делать это надо с умом.

*Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность.*

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работает легче, чем обычно. Речь идет не о средней и, тем более, не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть, но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться «под градусом» себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

*Миф 5. Алкоголь понижает артериальное давление.*

Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины – небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, «выталкиваемой» в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии. Ситуация усугубляется еще и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества. Эти соединения сами по себе могут оказывать влияние на артериальное давление, причем в большинстве случаев неблагоприятное.

*Миф 6. Качественный алкоголь вреда не наносит.*

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства. И вроде бы вода хорошая использовалась, и экологически чистые фрукты или ягоды, а все равно напиток получается намного более вредным, чем аналогичный покупной. А все потому, что в домашних условиях спирт очистить очень трудно. Конечно же, предпочтение надо отдавать известным и дорогим маркам, но не надо думать, что они не скажутся на здоровье.

*Миф 7. Алкоголь – лекарство от простуды.*

Многие лечатся от простуды водкой – с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает. Откуда взялось такое поверье – никто не знает. Однако многие почему-то уверены, что это старинный русский рецепт и все наши предки лечились подобным образом. Вполне возможно, что русичи боролись с простудой с помощью водки. Важно другое – современная медицина такого способа не признает. Во-первых, иммунитет «огненная вода» никоим образом не улучшает. Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после «лечения» еще больше.

*Миф 8. Пиво – это не алкоголь.*

Сейчас многие думают, что если пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это

совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом «пивном алкоголизме». Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами. Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье.

*Миф 9. Алкоголь не калориен.*

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки. Последняя питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта. Именно поэтому от них очень трудно избавиться. Поэтому прежде чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре.

***Заключительная рефлексия.***

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

*Цель:* информирование молодых людей о последствиях потребления наркотиков и формирование у каждого участника собственной позиции по отношению к наркопотреблению.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага, ватман, маркеры, буклеты, плакаты, скотч, карточки с утверждениями, карточки с ситуациями, верёвка.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

***Приветствие.***

***Упражнение «Ассоциации».***

*Цель:* развитие навыка размышлять о наркотиках, наркомании и зависимости, сравнивая их с другими вещами, получение обратной связи.

*Оборудование:* ручки, бумага, ватман, маркеры.

*Время:* 5 минут.

*Объяснение ведущего.* Участникам предлагается в течение двух минут написать по одной ассоциации со словами «наркотики», «наркомания», «зависимость». Ассоциации фиксируются на ватмане.

### **Мини-лекция «О вреде наркомании и токсических веществ».**

**Цель:** информирование участников программы о вреде наркотиков и токсических изделий, а также о последствиях их влияния на организм.

**Технические средства:** ноутбук, проектор.

**Время:** 20 минут.

Наркотики – химические вещества растительного (встречаются в природе либо выделяют из растений) или синтетического происхождения (производятся искусственно), способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости. Наркомания (наркотическая зависимость) – тяжёлое хроническое заболевание, развивающееся вследствие приёма наркотиков. Зависимость – это особенность характера, поведение человека, которая настолько укореняется в жизни человека, что становится незаметной.

О каких наркотиках вы слышали? (опиум, героин, кокаин, амфетамины, экстази). Наиболее распространенные наркотики можно объединить в 6 групп в зависимости от того действия, которое они оказывают на организм человека. Это такие группы, как:

1. Препараты опия (опиоиды) – натуральные (героин, кодеин) и синтетические (например, промедол).

2. Гипнотики (в основном барбитураты). Обладают при измененной толерантности инверсным (обратным) действием: возбуждение вместо успокоения. Характерно, что при отмене этого препарата часто возникает судорожный синдром, например, с наркоманами, попавшими в тюрьму. Гипнотики часто формируют т. н. барбитуратовые энцелопатии (барбитура мозга сушит). После многократного приема барбитуратов снижается сообразительность, ухудшается память, острота интеллекта, что часто не восстанавливается после избавления от зависимости – в отличие от опиатов.

3. Седативные средства (снотворные) при измененной толерантности вызывают чувство эйфории, опьянения. В отличие от здоровых людей, у наркоманов часто при приеме успокоительных препаратов возникает чувство «прилива», желание что-то сделать. Это может быть связано с самим ожиданием процесса, усиливается действие эффекта «плацебо» и ритуальной нагрузкой действия. Например, наркоман может получить удовольствие при внутривенном вливании. Очень часто наркоманы принимают гипнотики, седативные средства и барбитураты в комбинациях, которые, как правило, усиливают эффект намного больше, чем при простом арифметическом сложении действия этих средств (эффект потенцирования).

4. Психостимуляторы (кофеин, кокаин, танин, фенамин или перветин). Первитин часто изготавливают самодельно из эфедрина и используют для внутривенных инъекций. Он повышает содержание серотонина в мозге, из-за



чего не хочется спать, причем дозы могут повторяться через 6–8 часов, что держит человека в состоянии постоянной высокой работоспособности и эйфории, однако постепенно снижается количество серотонина и адреналина, вызывает коматозное состояние, иногда с остановкой сердца. Данной группе препаратов не характерен абстинентный синдром и не формируется физическая зависимость, хотя психическая зависимость очень сильна. Психостимуляторы, действуя возбуждающе и устраняя сдерживающие механизмы, повышают риск криминальных действий, часто ведут к психозам, шизофрении.

5. Психотомиметики (галлюциногены): ЛСД, псилоцибин, фемциклидин или РСР – синтетический дешевый наркотик, который в небольшой пропорции смешивается с дорогим кокаином и дает крэг, распространенный в бедных черных кварталах США, где люди не могут позволить себе чистый кокаин. Психотомиметики ведут к снижению контроля, психологической зависимости.

6. Канабинол (марихуана, гашиш, план, анаша – препарат, содержащий тетрагидроканабинол, обычно изготовленный из индийской или чуйской конопли). Является неплохой альтернативой алкоголю и разрешен во многих странах, т. к. не влечет выраженного антисоциального поведения.

Важно знать, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Известно, что уже первая проба наркотика приводит к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к здоровой жизни. Ежегодно 1 марта отмечается Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией. На сегодняшний день наркомания поразила все страны мира. Общее число употребляющих наркотики превышает уже 200 млн. человек. По статистике, около 80 тысяч человек в год пробуют наркотики, 30 тысяч из них погибают. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, большинство наркопотребителей – лица в возрасте до 35 лет (84,5 %). Из них моложе 15 лет – 2,9 %, 15–19 лет – 10,3 %, 20–24 лет – 22,4 % и 25–34 лет – 48,9 %. Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий – долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь – среди молодежи.

*Рефлексия: 2 минуты.*

Каждый из участников (в том числе ведущий) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, мыслями по поводу проведенной информации.

### **Упражнение «Спорные утверждения».**

**Цель:** закрепление полученной информации за счет оценки личного риска употребления наркотиков при различных ситуациях.

**Время:** 5 минут.

**Оборудование:** четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями («Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения»), карточки с утверждениями.

**Объяснение ведущего.** Листы бумаги прикрепляются по четырём сторонам комнаты. Один из участников зачитывает спорные утверждения, после чего остальные участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так».

**Содержание утверждений:**

1. Наркомания – это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания – это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Наркоманы – это не люди.

**Рефлексия:** 3 минуты. Участники возвращаются в круг и обсуждают – каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, мыслями по поводу проведенного упражнения.

### **Упражнение «Отказ».**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

*Оборудование:* карточки с ситуациями.

*Время:* 5 минут.

*Объяснение ведущего.* Участники делятся на три подгруппы. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа.

*Содержание карточек с ситуациями:*

1. Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
2. Одноклассник предлагает попробовать наркотик «за компанию».
3. Одноклассник просит достать для него наркотик.

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники возвращаются в круг и обсуждают. Каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, мыслями по поводу проведенного упражнения.

***Упражнение «Марионетка».***

*Цель:* предоставление участникам возможности на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

*Оборудование:* верёвка.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Для более эффективного обсуждения проблемы наркозависимости я предлагаю упражнение «Марионетка». На протяжении всего упражнения я хочу вас настроить на серьёзную работу. Для работы нам необходимо разбиться на три группы по пять человек. Инструкция для участников упражнения «Марионетка». В каждой пятёрке один человек будет играть роль куклы (марионетки) и четыре – кукловодов. Для управления куклой необходимо образно привязать верёвки по одной к каждой руке и ноге. Один из кукловодов управляет левой рукой с помощью верёвки, второй – правой рукой, третий – левой ногой и четвёртый – правой. Кроме того, кукловодам запрещается разговаривать. Кукловоды могут по своему желанию управлять куклой, им необходимо провести её из одного конца аудитории в другой. Кукла ничего не может делать самостоятельно, она лишь стоит на одном месте, а в остальном – подчиняется своим кукловодам. После упражнения проводится анализ полученного опыта, задавая вопросы.

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Что вы чувствовали в роли куклы? Понравилось ли вам в этой роли? Что хотелось изменить, сделать? Как связан опыт, полученный в данном упражнении с реальной жизнью? Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

### ***Заключительная рефлексия.***

Каждый из участников высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

*Цель:* формирование навыков принятия себя, информирование молодежи о проблемах, связанных с повышенным интересом к телевизору, компьютеру, побудить их к полноценному общению со своими сверстниками, родителями.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага, буклеты, плакаты, скотч, карточки с текстом.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

***Приветствие.***

***Мини-лекция «Компьютерная зависимость».***

*Цель:* информирование участников программы о вреде компьютерной зависимости, о последствиях их влияния на организм.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

*Время:* 20 минут.

В настоящий момент компьютер – незаменимая составляющая нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Уже сегодня компьютерные системы внедрены в такие сферы деятельности, как банковское дело, системы безопасности, медицина, производство, наука и другие важные отрасли.

Игра – это способ самовыражения. Каждый убитый монстр, разгаданная загадка или пройденный уровень поднимают самооценку игрока, и, наоборот, какая-то проблема или неразгаданный ребус способны довести до психоза даже самого спокойного игрока. Каждый, кто работает (или играет) за компьютером, наверняка смог почувствовать притягательность игр. Видимо, игра заложена в саму природу человека, причем она обязательно сопровождается азартом. Но теперь мы лишены этого в жизни, а все свои первобытные потребности в играх заменяем компьютерными играми.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан

многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Интернет-зависимость (сетеголизм). Один из родственных типов компьютерной зависимости, которой страдают многие в наше время. Появление всемирной сети Интернет создало возможность так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей, отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть: недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми; недостаток внимания со стороны родителей; неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении; склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного; желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать; отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером; хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

*Опасности компьютерной зависимости:*

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

2. На первых порах компьютер может компенсировать индивиду дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

3. В процессе игр или нахождения в интернете индивид теряет контроль за временем.

4. Индивид может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.

9. Молодёжь перестаёт фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

10. Часто молодёжь может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Может возникать депрессия, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

11. Синдром карпального канала (туннельного поражения нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц).

Опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости): навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего онлайн-сеанса; увеличение времени, проводимого в онлайн-сеансе; увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

**Упражнение «Солнце светит для каждого, кто...».**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения участников группы и формирование их сплоченности; осознание участниками особенностей образа «Я».

*Время:* 5 минут.

*Объяснение ведущего.* Группа работает в кругу. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает(-ют) и меняется(-ются) местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается фразой: «Солнце светит для каждого, кто...» Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. Например, «Солнце светит для каждого, кто: любит проводить отпуск на море; терпеть не может курильщиков; питается по-вегетариански» и т. п. Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях.

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Тяжело было задавать вопросы? Какие были тяжелее: которые отражали симпатию к чему-либо или, наоборот, антипатию?

**Упражнение «Передай сообщение».**

*Цель:* диагностирование и развитие коммуникативных умений и навыков активного слушания.

*Оборудование:* карточки с текстом.

*Время:* 15 минут.

*Объяснение ведущего.* Участник называет имя человека, которому хочет послать письмо с наилучшими пожеланиями, например:

«Я посылаю это письмо Вите, потому что...» и называет какие-то положительные качества, комплименты или просто добрые слова поддержки в данный момент этому человеку, затем посылает импульс в одну сторону. Человек, получивший импульс, говорит, что письмо получил, благодарит пославшего и посылает такое же письмо следующему человеку. Главные условия – нельзя посылать письма одному и тому же человеку и письма должны получить все.

Задачей следующего этапа является исследование процесса искажения информации при ее неоднократной передаче вербальными средствами. Для демонстрации этого процесса используется известная игра «Испорченный телефон».

Часть участников (5–6 человек) на время покидают помещение. Ведущий передает одному из оставшихся участнику сообщение, содержащее много единиц информации: имена, цифры, даты, названия, события и т. д. Участники возвращаются по одному, прослушивают сообщение и передают следующему входящему. Каждый может задать уточняющие вопросы. Однако в инструкции преподаватель об этом не напоминает.

*Содержание карточек:*

1. Передайте, пожалуйста, Федору, чтобы он забрал из прачечной белье до 16:00 и доплатил 50 рублей за крахмал. Звонила Наталья Петровна. Она прилетает из Москвы на конференцию в 19:00 вечера, но ее встречать не надо. Некому забрать Ванечку из садика. Если Федор не сможет, пусть позвонит и сообщит до 17:00, не позже. Семинар по психологии переносится на три дня. Да, всем привет от Татьяны Николаевны!

2. Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т. к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем – мальчик или девочка, так что пока непонятно – станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

3. Руководство зоопарка Северной Каролины недавно предупредило посетителей, чтобы они не давали обезьянам зажженные сигареты. Иван Петрович ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет

к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20-го февраля.

4. Федор и Мария плыли на корабле к Земле Любви. Мария любила Федора, хотя и была беременна от Федора-младшего, а Федор думал, что болен вирусным инфекционным гепатитом и поэтому решил утопиться. Прыгнул с корабля, но промахнулся и о спасательную шлюпку сломал себе обе ноги. Он больше не мог ходить. Когда они приплыли на Землю Любви, Мария вышла замуж за брата Федора, чтобы совместить приятное с полезным. Но брат Федора был влюблен в служанку, и решил уйти в женский монастырь ночным сторожем.

5. В сентябре 1972 года столичной милиции пришлось изрядно потрудиться, разнимая дерущихся девушек на танцевальной площадке Останкино. «Постановку» начала десятиклассница, она приревновала своего мальчика к незнакомке, пригласившей его на «белый танец». Соперницы вцепились друг дружке в волосы, им на помощь пришли приятельницы, и началась настоящая битва. В ход шли ногти, зубы и классическое оружие дерущейся женщины, а именно каблуки туфель. В ближайшее отделение милиции были доставлены 17 нарушительниц общественного порядка, однако, по свидетельству очевидцев, в драке принимали участие не менее 50 девушек».

6. Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и моельный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем, под традиционную музыку, новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике омывает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

В процессе игры большинство участников имеют возможность наблюдать за процессом искажения информации, во время ее передачи. По окончании игры каждый может высказаться о тех трудностях, с которыми он столкнулся при передаче сообщения, рассказать о тех приемах, которыми он воспользовался для сохранения информации.



Анализируя процесс искажения информации при ее передаче, можно ориентироваться на базовую модель коммуникации, в соответствии с которой сообщение включает по крайней мере четыре стадии:

- сообщение, которое намерен сделать отправитель (его мысли);
- сообщение, каким оно высказано (его реальное кодирование говорящим);
- то, как оно интерпретировано (декодировано слушателем);
- то, каким оно окончательно сохранилось в памяти слушателя.

Исследуя стадии и причины происходившего искажения в содержании послания, участники могут обобщить свой и чужой опыт и выработать навыки работы с информацией.

*Рефлексия:* 3 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Тяжело было рассказывать и воспринимать информацию?

***Мозговой штурм «Для чего мне нужен компьютер».***

*Цель:* осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования компьютерной техники, и формирование объективного отношения к ней.

*Время:* 8 минут.

*Оборудование:* чистые листы бумаги и ручки.

*Объяснение ведущего.* Участникам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих увлекаться компьютером и Интернетом. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе бумаги, поощряя к активности всех участников. В конце подводятся итоги и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью компьютера и Интернета, есть ли другие способы достичь того же эффекта.

***Заключительная рефлексия.***

Каждый из участников высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## ЗАНЯТИЕ 6

*Цель:* информирование участников о последствиях нарушения пищевого поведения, формирование адекватного отношения к пище.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага, буклеты, плакаты, скотч, карточки с незаконченными предложениями.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

**Приветствие.**

**Мини-лекция «Пищевая зависимость».**

*Цель:* информирование участников программы о проблеме пищевой зависимости, а также о последствиях зависимости на организм.

*Время:* 20 минут.

Пищевая зависимость – это нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить приятные эмоции. Для людей с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой, она помогает снять стресс.

Существует два основных вида пищевой зависимости – булимия (переедание) и анорексия (полный отказ от пищи).

С помощью еды человек будто бы решает свои проблемы – неприятности на работе, в семье, в общении с людьми. Вот несколько примеров того как, это происходит.

Признаки пищевой зависимости:

1. Постоянные и навязчивые мысли о еде – что съесть, что купить в магазине, что вкусного приготовить.

2. Невозможность самоконтроля в еде. Например, человеку, перед которым стоит полная коробка конфет, сложно ограничивать себя одной или двумя конфетами.

3. Моментальное резкое желание какой-либо пищи. Например, несмотря на то, что человек недавно пообедал, если он видит на прилавке магазина пирожные, то срывается – покупает несколько штук и съедает «залпом».

4. Если человек испытал какой-либо стресс, у него возникает желание съесть что-нибудь в качестве компенсации случившейся неприятности.

5. Участвовавшие обещания человека поощрить себя «чем-нибудь вкусненьким» после того, как он сделает какую-либо неприятную необходимость. Например, «я сделаю уборку в доме, а потом куплю себе шоколадку, ведь я ее заслужила».

6. Отсутствие желаемой пищи приводит человека к неприятным физическим ощущениям (подобие «ломки» у наркомана).

*Рефлексия:* 3 минуты. После прослушивания лекции каждый из участников тренинга отвечает на вопрос: «Сталкивались Вы с пищевой зависимостью? Если да, как это проявлялось?».

**Упражнение «Незаконченное предложение».**

*Цель:* выяснение отношения учащихся к людям с пищевой зависимостью и к проблеме пищевой зависимости в целом.

*Время:* 5 минут.

*Оборудование:* карточки с незаконченными предложениями.

*Объяснение ведущего.* Участникам раздаются карточки с незаконченными предложениями, которые они должны закончить, после чего проводится общее обсуждение.

*Содержание карточек:*

1. Я думаю, люди страдают от ожирения и булимии, потому что...
2. У людей появляется анорексия, потому что...
3. Основные причины пищевой зависимости – это...
4. Человеку поможет избавиться от пищевой зависимости...

*Рефлексия:* 4 минуты.

Давайте подведем итоги и перечислим причины появления пищевой зависимости. Что же нужно делать, чтобы предотвратить развитие пищевой зависимости?

**Упражнения «Поможем желудку».**

*Цель:* выработать навыки улучшения пищеварения.

*Время:* 15 минут.

*Объяснение ведущего.* Давайте немножко улучшим процесс нашего пищеварения с помощью парочки упражнений! Встаем и повторяем за мной! Подскоки на месте. Постарайтесь слегка расслабить брюшные мышцы. Легко, невысоко подскакивайте то на одной, то на другой ноге, затем на обеих ногах, делаем несколько наклонов и приседаний.

*Дыхательная гимнастика.* Исходное положение при нижнем дыхании: лёжа, сидя или стоя, как удобно. Все мышцы расслабить. Одну ладонь положить на живот, а другую – на грудь. Сделать медленный, но сильный выдох, брюшную стенку при этом втянуть внутрь. Затем медленно через нос сделать вдох – диафрагма при этом расслабляется, брюшная стенка выпячивается наружу, а нижняя часть лёгких наполняется воздухом. Выдох (брюшная стенка втягивается внутрь, воздух из лёгких выходит через нос). Выполняя упражнение (от 4 до 6), производятся волнообразные движения животом – это массирует желудок, печень и кишечник.

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Как вы себя чувствуете? Какие упражнения для вас были лёгкие, а какие вызывали трудности?

**Заключительная рефлексия.**

Каждый из участников высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## ЗАНЯТИЕ 7

*Цель:* формирование адекватной оценки себя и своих возможностей, формирование интереса к себе и другим, информирование участников о последствиях любовной зависимости и её последствия.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага, буклеты, плакаты, скотч, тест.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

**Приветствие.**

**Мини-лекция «Любовная зависимость».**

*Цель:* информирование участников программы о проблеме любовной зависимости, а также о последствиях её влияния.

*Время:* 20 минут.

Распространенным видом психологической аддикции является любовная зависимость. Зависимые отношения характеризуются взаимным притяжением партнеров друг к другу, сопровождающимся сверхсильной эмоциональной привязанностью, навязчивой фиксацией на объекте любовного чувства. Чувство влюбленности, тесной эмоциональной связи с другим человеком – величайший дар, источник силы и душевная потребность большинства мужчин и женщин. В здоровых отношениях оно наполняет любящих энергией, раскрывает их лучшие качества, помогает их личностному и духовному росту.

Любовная зависимость, возникающая в созависимых отношениях, наоборот, переживается человеком как тяжелое состояние, сопровождающееся болью, страхами, сомнениями и неуверенностью, забирающее душевные силы, вызывающее у созависимых партнеров множество негативных эмоций – сильную ревность, гнев, ощущение загнанности в ловушку, утраты свободы воли и выбора. Любовная зависимость приносит в жизнь созависимых все негативные чувства и эмоции, какие только можно себе представить: тревога, беспокойство, страхи, неуверенность, сомнения, ревность, зависть, злость, раздражение по отношению к «любимому», желание отомстить. При этом, прекращается не только свободное развитие личностей таких партнеров, но и начинается их обоюдная деградация. Поскольку зависимость деструктивная, она разрушает все вокруг аддикта. Зависимого человека постоянно терзают депрессии и стрессы, у него ухудшается здоровье и, поскольку он не в состоянии думать ни о чем, кроме предмета своей «любви», то он утрачивает всякий интерес к своей профессиональной деятельности, его финансовое состояние дестабилизируется.

По-настоящему любящих друг друга людей конструктивное чувство любви ведет к успеху в делах и финансах, у них улучшается здоровье,

повышается жизненный тонус, улучшается настроение и отношение к другим людям. Согласно различным исследованиям, состояние созависимости свойственно в равной степени и мужчинам, и женщинам, и влияют на ее возникновение и развитие следующие факторы: недостаток родительской любви в детстве; жесткий контроль со стороны родителей; инфантилизм, неспособность к построению зрелых отношений; неготовность к принятию решений; детские психологические травмы; заниженная самооценка; страхи – одиночество, отвержение, непринятие, утрата безопасности; желание переложить на кого-то ответственность за свою жизнь.

Кроме того, если вы склонны к любому другому виду зависимости – игровой, алкогольной или наркотической, то также находитесь в зоне риска попадания в созависимые отношения. Механизм возникновения и развития любой зависимости одинаков, и если ваша психика склонна к такой модели фиксации на раздражителе, сильные любовные эмоции вполне могут им стать.

Созависимые отношения в большинстве случаев сопровождаются возрастающей потребностью в обществе партнера, при этом его отсутствие переносится с огромным трудом. Любимый человек и воспоминания о времени, которое провели вместе, являются постоянным и практически единственным предметом мыслей и разговоров. Из-за такого отношения страх потерять возлюбленного нарастает вместе с развитием отношений, провоцирует необоснованные сильные вспышки ревности, сопровождающиеся злостью на любимого человека и на себя. Зависимый партнер перестает ощущать себя целостной личностью, в одиночестве впадает в состояние депрессии, дезориентации, потери смысла существования.

Ни о какой любви в созависимых отношениях речь не идет – на объект зависимости просто проецируются иллюзии спокойствия, уверенности в завтрашнем дне, потребность в безопасности. Именно поэтому его исчезновение так пугает страдающего любовной зависимостью. Отношения такого рода не способны развиваться до уровня настоящей близости из-за своей незрелости, а потому постепенно ведут к деградации одного из партнеров.

Особенности поведения зависимого партнера в созависимых отношениях помогают психологу легко определить наличие у него любовной аддикции. О ней свидетельствуют следующие характерные поведенческие модели: идеализация партнера, неспособность критически его оценить; стремление оправдывать любые действия партнера; отказ от своих потребностей в угоду удовлетворения потребностей партнера; готовность принимать и оправдывать любое отношение к себе; неспособности вести себя естественно из страха потерять отношения; чувство вины за все происходящее в отношениях; негативные последствия созависимых отношений.

Любовь – состояние, делающее человека счастливым, удовлетворенным собой, своими отношениями; наполняющее жизнь смыслом и желанием жить. Любовная зависимость состоит в основном из страданий, независимо от того, рядом объект зависимости или нет. Навязчивые мысли и страхи, плохо поддающиеся контролю и критической оценки, не приносящие облегчения и никогда не прекращающиеся. Другие отличия чувства любви и любовной аддикции:

Любящим партнерам хорошо вместе и в одиночестве, созависимым – почти все время плохо. Любовь наполняет позитивными эмоциями, зависимость – негативными. Любовные отношения делают партнеров свободнее, естественнее, зависимые – наоборот, создают ощущения связанности, неспособности «отлепиться друг от друга».

Созависимые отношения – это отношения с четко разделенной властью (зависимые подчиняется, объект зависимости – доминирует), любовные чаще характеризуются равенством партнеров.

Большинство созависимых союзов развиваются по одному сценарию. На первом этапе оба партнера чувствуют сильную страсть, стремление быть вместе постоянно. Они много занимаются сексом, быстро сближаются и открываются друг перед другом, чувствуют в любимом человеке родственную душу. По мере развития отношений и зависимости, зависимый партнер начинает постепенно отказываться от своих интересов, «слипаясь» с объектом, делая отношения главным смыслом своей жизни. На этапе ссор чаще всего происходит расставание на почве разочарования в идеальном образе любимого человека.

Следующий этап выявляет любовную зависимость – зависимый чувствует себя ужасно, и начинает преследовать партнера и умолять его вернуться. Если тот соглашается, выдвигая какие-либо условия со своей стороны – созависимость создана – с этого момента оба участника отношений зависимы. Один – от партнера, а второй – от зависимости первого.

Дальше начинается цикличное повторение описанного сценария: ссоры – дистанцирование объекта зависимости – преследование его зависимым – воссоединения. Отношения не развиваются, партнеры не растут в них как личности, не ставят общих целей, они просто существуют в этих рамках, не продвигаясь вперед.

Любовная зависимость (созависимые отношения) не имеют потенциала к развитию, и будущее их обычно предопределено – расставание. Даже если зависимому удастся избавиться от аддикции, перестроить сложившуюся модель отношений бывает очень трудно, поскольку без зависимости они не удовлетворяют ни одного из их участников.

*Рефлексия:* 3 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Как вы себя чувствуете? Насколько актуальна эта тема для вас?

**Тест на выявление уровня созависимого поведения.**

*Цель:* выявление уровня созависимости.

*Время:* 10 минут.

*Оборудование:* листы бумаги и ручки.

*Объяснение ведущего.* Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным. Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом: 1 – никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда.

*Тестовый материал:*

( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и / или поведение других людей.

( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие, как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

( ) Мне тяжело выражать свои чувства.

( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

( ) Мне трудно принимать решения.

( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.

( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

- ( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
- ( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
- ( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
- ( ) Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным»/«нужной», и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет результатов и их интерпретация: сложите цифры и соотнесите результат со следующей шкалой:

60–80 – очень высокая степень созависимости.

40–59 – высокая степень вероятности наличия созависимых моделей.

30–39 – средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

20–29 – очень низкая степень созависимости или высокая степень выраженности контрзависимых моделей.

*Рефлексия:* 2 минуты. По завершении теста участники говорят о своих чувствах и эмоциях.

**Упражнение «Ощущения уверенности».**

*Цель:* повышение уверенности в себе.

*Время:* 8 минут.

*Объяснение ведущего.* Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него великолепна и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

*Рефлексия:* 3 минуты. Участники по очереди отвечают на вопросы. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Что вам помогло почувствовать себя уверенным в той ситуации?

**Упражнение «Я – подарок человечеству».**

*Цель:* повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»



*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по кругу высказывают свои соображения.

### ***Заключительная рефлексия.***

Каждый из участников высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

*Цель:* формирование навыков самопринятия, информирование о трудовой зависимости и её последствиях.

*Необходимые материалы:* буклеты, плакаты, скотч, карточки с ситуациями.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

### ***Приветствие.***

### ***Мини-лекция «Трудоголизм».***

*Цель:* информирование участников программы о проблеме трудовой зависимости, а также о последствиях её влияния.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

*Время:* 15 минут.

Одной из важных социальных потребностей личности является ее стремление реализоваться в профессиональной сфере. Человеку хочется достичь уважения на работе, получать достойную зарплату, расти в карьерном плане. Все эти желания понятны и позитивны.

Однако есть люди, которые забывают, что труд должен служить человеку, а не наоборот. Они полностью отдаются своей работе, принося ей в жертву свое здоровье и личную жизнь. Таких называют «трудоголиками», а саму зависимость от профессиональных действий – «трудоголизмом».

Впервые данное явление было описано в 70-х годах XX века. Именно тогда в Америке появилось множество фирм, а в них – менеджеры, которые стремились во что бы ни стало обойти коллег и получить повышение. Однако эта гонка в результате подменяла саму жизнь, которая теряла привлекательность. Люди истощались на работе, но не думать о ней уже не могли.

В настоящее время трудоголизм рассматривают как форму нехимической зависимости, связанную с постоянным стремлением быть лучше, чем остальные сотрудники учреждения, достигать сложных целей, выполнять ответственные задания. Все это вызывает у человека повышенный интерес, он ощущает себя в гуще событий, нужным и необходимым для других. Такой эмоциональной насыщенности в семье, среди друзей, он обычно

испытать не может, поэтому стремится окунуться в сферу своей профессиональной деятельности с головой.

Характерными чертами трудоголика становятся следующие: отсутствие сочувствия и сопереживания близким, критичность и негибкость мышления, категоричность в суждениях и взглядах. Такой человек начинает сторониться людей, предпочитает работать в отдельном кабинете за компьютером или с бумагами.

Но работа не всегда идет на подъеме. Из-за физической усталости, выполнения сразу нескольких дел, желания быть лучшим во всем человек истощается, делает ошибки, вызывает недовольство начальства. Это повергает его в шок, и он пытается работать на пределе возможностей. Результат – эмоциональный срыв или обострение хронических заболеваний. Адекватный человек в такой ситуации должен понять, что пора что-то менять в жизни.

Причины возникновения. Ученых всегда интересовал вопрос о том, почему некоторые люди становятся трудоголиками, а других в таких же условиях минует эта участь. В чем же причина развития трудоголизма? Психологи выделили ряд личностных особенностей и характеристик труда, которые провоцируют возникновение трудовой зависимости: перфекционизм, то есть стремление во всем быть лучшим; трудоголиками обычно становятся единственные дети в семье; заниженная или завышенная самооценка; скрупулезность, застревание на деталях; неумение принимать и анализировать свои эмоции; проблемы интимно-личностного характера; чрезмерная конкурентная борьба в коллективе; система постоянного контроля выполнения работы, внешнее давление.

Возможные последствия. Человек, который полностью посвящает себя профессиональному труду, приносит в жертву свою семейную жизнь. Либо он так и не успевает завести семью, либо теряет контакт с ней из-за своей отчужденности и эмоциональной холодности. Нарушаются коммуникативные связи, потому что трудоголик забывает, как общаться на отвлеченные темы, говорит только о своей работе. Кроме того, зависимость имеет пагубные последствия и для здоровья человека. Обычно его мучают бессонница и головные боли. На фоне этого повышается тревожность и страх заболеть. Происходят нарушения в сексуальной сфере, снижается потенция, пропадает желание у женщин. Секс не приносит прежнего удовольствия и радости. Все эти негативные последствия однозначно говорят о том, что человеку, страдающему трудоголизмом, требуется лечение, квалифицированная помощь психолога.

*Рефлексия:* 3 минуты. Участники по кругу высказывают свои соображения.

**Упражнение – разминка «Я самый».**

*Цель:* снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

*Время:* 5 минут.

*Объяснение ведущего.* Участники группы строятся в круг и каждый по очереди произносит: «Я самый...», а группа повторяет «Он самый...» Например: «Я самый красивый, умный, креативный и т. д.», а все повторяют «Он самый красивый, умный, креативный и т. д.»

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по кругу отвечают на вопросы. Вам было приятно слышать комплименты? Улучшилось ли ваше настроение после упражнения?

### ***Упражнение «Чайки».***

*Цель:* избавление от негативных эмоций, снятие нервно-мышечного напряжения.

*Время:* 5 минут.

*Объяснения ведущего.* Сядьте удобно, руки свободно вдоль тела на коленях. Считаем от 1 до 10, меняя громкость: от шепота до громкого крика. После цифры 10 на максимально громкой динамике кричим «А» 3 раза, изображая крик чаек. Поднимаем уголки губ как можно выше и кричим пронзительным голосом.

*Рефлексия:* 3 минуты. Участники по кругу отвечают на вопрос. Какие эмоции были у вас, когда вы выполняли это упражнение?

### ***Тест «Скрытый стресс».***

*Цель:* выявление уровня стрессовой напряженности.

*Оборудование:* карточки с ситуациями.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Участникам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

*Содержание ситуаций:*

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

*Результат:* если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

### ***Заключительная рефлексия.***

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## **ЗАНЯТИЕ 9**

*Цель:* развитие социально успешной и психологически адаптивной личности с установками на здоровый образ жизни.

*Необходимые материалы:* буклеты, плакаты, скотч, карточки с ситуациями.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

### ***Приветствие.***

### ***Просмотр видеоролика «Польза ЗОЖ».***

*Цель:* информирование участников о пользе ЗОЖ.

*Время:* 10 минут.

*Рефлексия:* 4 минуты. Мы с вами уже много разобрали на наших занятиях. Что такое ЗОЖ? Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?

### ***Упражнение «Решение, которое мы принимаем».***

*Цель:* формирование умения сказать «нет».

*Оборудование:* карточки с ситуациями.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Ведущий знакомит группу с ситуацией типичного подросткового конфликта по проблеме употребления алкоголя или наркотиков, либо группа выбирает ситуацию из предложенных карточек. Используются ситуации, описанные в молодежной прессе, литературе или из опыта работы ведущего с «трудными» подростками.

### ***Примеры ситуаций:***

1. Саша идет в бар с друзьями. Бар – это место, где его друзья собираются провести время и развлечься. Саше 15 лет, и он считает, что пойти в бар – это то, что надо! Друзья заказывают пиво. Саша знает, что это плохо, но ему трудно отказаться, чтобы не отстать от других.

2. Артем пришел на свидание с Олесей. У нее было приподнятое настроение, и она предложила выпить пива (покурить «травки»), «чтобы стало совсем хорошо». Артем пони мает, что этого делать не стоит, но в то же время ему не хочется обидеть Олесю.

Можно предложить самостоятельное обсуждение в группах. Группы анализируют ситуации и проигрывают его. В общем круге они

демонстрируют решение и рассказывают, как оно было найдено, как участники тренинга чувствовали себя в представленной сцене.

*Рефлексия:* 5 минут. Ведущий предлагает обсудить данную проблему (с учетом полученного опыта): Как участники представляют себе роль алкоголя / наркотика в отношениях дружбы? Какова специфика отказа от алкоголя / наркотика в ситуации отношений любви?

***Упражнение «Мы сами о себе».***

*Цель:* выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя; знакомство с ответственностью за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.

*Время:* 15 минут.

*Оборудование:* карточки с ситуациями.

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».

*Объяснение ведущего.* 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.

*Примерные ситуации:*

1. Ваша подруга сообщает, что у нее свидание в баре, где принято пить, и приглашает вас.

2. Друг / подруга просит у вас деньги, и вы подозреваете, что на выпивку или наркотики.

3. Мать вашего приятеля рассказывает о своих подозрениях, что он начал регулярно выпивать.

4. Подруга вашего приятеля говорит о своих подозрениях, что тот начал выпивать, и просит ей помочь.

5. Вы пришли в гости к другу / подруге, а тот / та – в состоянии после сильной выпивки накануне («с похмелья»).

6. По дороге на дискотеку вам предлагают выпить «пивка для настроения».

7. Ваш друг / подруга тяжело переживает конфликт с родителями и «заливает горе».

8. Ваш друг / подруга тяжело переживает конфликт с девушкой / парнем и «заливает горе».

9. Вы отдыхаете на природе; кто-то из компании предлагает выпить и «по-настоящему развлечься» – сплавить на тот берег, залезть на дерево, попрыгать с откоса.

10. Кто-то просит вас вместо себя пойти и купить в магазине вино или сигареты, так как вы выглядите взрослее.

*Рефлексия:* 5 минут. Участники обсуждают, как изменяется поведение человека, принявшего алкоголь, в частности, как ведут себя пьяные подростки, как они нарушают права других людей. Необходимо подвести к пониманию, что состояние алкогольного опьянения не только не освобождает от ответственности, но и усугубляет вину. Нужно сказать, что в стране, где не существует запрета на продажу алкоголя и его употребление, мера принятия спиртных напитков – личное дело каждого, исключая несовершеннолетних. А если несовершеннолетний (как и любой гражданин РБ) совершил преступление в состоянии алкогольного опьянения любой степени, это только усугубляет его вину.

***Заключительная рефлексия.***

*Время:* 10 минут.

Ведущий спрашивает о чувствах участников программы по кругу. Какое чувство вызвал у вас этот фильм? Есть ли у вас подобные проблемы?

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

## **ЗАНЯТИЕ 10**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков участников программы, повышение уверенности в себе, профилактика созависимости; осознание участниками последствий аддикции, профилактика зависимого поведения.

*Необходимые материалы:* буклеты, плакаты, скотч.

*Технические средства:* ноутбук, проектор.

### ***Приветствие.***

### ***Дискуссия – обсуждение.***

Как вы думаете, какими преимуществами обладает человек с хорошо развитыми коммуникативными навыками? Что такое коммуникация? А что такое общение?

*Цель:* закрепление коммуникативных навыков, коллективное взаимодействие.

*Время:* 10 минут.

Рефлексия дискуссии.

### ***Упражнение «Интервью с партнером».***

*Цель:* определение уровня знаний и направленности интересов участников группы.

*Оборудование:* листики с анкетой.

*Время:* 15 минут.

*Объяснение ведущего.* Участникам (в парах) предлагается взять друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты. Затем каждый представляет результаты (своего партнера) всей группе, при этом результаты могут записываться на плакате.

*Анкета.*

Как ты понимаешь 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? Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «наркомания» или «зависимость от наркотиков»? (Другие темы: «Курение», «Алкоголизм»). Не мог бы ты вспомнить о чувствах, которые ты испытываешь по этому поводу? О каких видах зависимости и наркотиках ты слышал? (Другие темы: «Сигареты», «Алкогольные напитки») Как ты считаешь, почему человек становится заядлым курильщиком, алкоголиком, наркоманом? Считаешь ли ты, что такие зависимости, как наркомания, алкоголь, курение или др. играют роль и в твоей жизни? Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Наркомания и наркотики» («Курение», «Алкоголь»), которые нам следовало бы обсудить на занятиях?

*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по кругу делятся своими впечатлениями.

### ***Упражнение «Побег из тюрьмы».***

*Цель:* развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

*Время:* 5 минут.

*Объяснение ведущего.* Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: первая шеренга будет

играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания (сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

*Рефлексия:* 5 минут. Участники по кругу высказываются о том тяжело им было или нет выполнять данное упражнение.

### ***Упражнение «Зеркало».***

*Цель:* эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого.

*Время:* 8 минут.

*Объяснение ведущего.* Из группы для первого выполнения упражнения потребуется 2 участника. Пара участников выходит вперед. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Каждый выполняет по 2 действия. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала.

*Предлагаемые действия:* пришить пуговицу, погладить белье, испечь пирог, собраться в дорогу, зашнуровать ботинки, выступить в цирке, помыть голову, подмести пол, убратсья в комнате, нарисовать картину, посадить картошку, приготовить салат. Действия могут добавляться в зависимости от количества участников.

*Рефлексия:* 2 минуты. Обсудить, как себя чувствовали участники в разных ролях, удобно ли им было быть зеркалом и отображать чужие действия.

### ***Упражнение «Завершение предложения».***

*Цель:* развитие коммуникативных навыков участников.

*Время:* 10 минут.

*Объяснение ведущего.* Сейчас я попрошу выйти четырех добровольцев. Они отсаживаются в стороне от основной группы. Одному из добровольцев я предлагаю сделать рассказ о чем-то, что произошло как-то с ним в реальной жизни. При этом существует одно условие: каждое свое предложение рассказчик не заканчивает. Вместо него это делают трое других участников (по очереди).



*Рефлексия:* 2 минуты. Участники по кругу ведут дискуссию по вопросам: Каким образом можно догадаться о том, что не договорил собеседник? Как вы думаете, почему?

***Заключительная рефлексия.***

*Время:* 5 минут.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) высказывает своё мнение о прошедшем занятии, выражает свои чувства, впечатления, делится ожиданиями и высказывает свои пожелания.

Подведение итогов участия в программе. Отзывы участников программы. Закрепление положительных установок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая профилактика – совокупность мер по предупреждению ситуаций и состояний в различных сферах человеческой деятельности и меры сохранения состояния, необходимого для нормального функционирования человека. Деятельность психолога по профилактике аддиктивного поведения заключается в активном поступательном процессе создания условий для формирования личностных качеств, способствующих развитию личности, ориентированной на здоровый образ жизни. Реализация данного процесса требует слаженных совместных усилий специалистов (педагогов, медиков, психологов, психотерапевтов). При этом важно не только предупреждать, но и поддерживать необходимое состояние. Другими словами, психологическая профилактика аддиктивного поведения ставит своей целью повышение качества жизни и сохранение здоровья личности.

Одним из основных способов профилактики аддиктивного поведения в студенческой среде является организация занятости молодёжи во внеучебное время. Программы альтернативной активности молодежи включают в себя кружки, клубы, театры, дискотеки и занятия спортом, но прежде всего важен психологический контакт между студентами и педагогами в ситуациях совместной и групповой деятельности.

Представленные материалы могут использоваться в работе педагога-психолога, кураторов академических групп, воспитателей студенческих общежитий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М. : Академия, 2003. – 288 с.
2. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко. – Новосибирск : НГПУ, 2001. – 245 с.
3. Фурманов, И. А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И. А. Фурманов, А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. – Минск : РИВШ, 2011. – 250 с.
4. Хриптонович, В. А. Профилактика аддиктивного поведения в студеской среде – одно из важнейших направлений воспитательной работы в ВУЗЕ / В. А. Хриптонович // Психология. – 2011. – № 1 (64) – Ч. 2. – С. 33–36.
5. Хриптонович, В. А. Распространенность потребления психоактивных веществ среди учащейся молодежи РБ / В. А. Хриптонович // Психология. – 2012. – № 4 (64) – Ч. 2. – С. 19–23.
6. Бедулина, Г. Ф. Формы интернет-аддикций подростков и их профилактика / Г. Ф. Бедулина // Диалог. – 2014. – № 4 (47) – Ч. 2. – С. 15–20.
7. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
8. Котляров, А. В. Другие наркотики / А. В. Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.
9. Лисецкий, Е. В. Психология не-зависимости / Е. В. Лисецкий, Е. В. Литягина. – М. : Универс-групп, 2003. – 352 с.
10. Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании / Н. Ю. Максимова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 384 с.
11. Короленок, И. П. Личность и алкоголь / И. П. Короленок, В. Ю. Завьялов. – М. : Наука, 2005. – 464 с.
12. Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М. : Академический проект, 2000. – 460 с.
13. Проказина, Н. В. Социальная сущность аддиктивного поведения молодежи / Н. В. Проказина // Социология и жизнь. – 2010. – № 2. – С. 80–83.

Производственно-практическое издание

**Новак** Наталья Геннадьевна,  
**Тихиня** Анастасия Евгеньевна

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА  
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ:  
ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

Практическое пособие

Редактор А. А. Негодина  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 01.12.2021. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,8.

Тираж 50 экз. Заказ 631.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

**Н. Г. НОВАК, А. Е. ТИХИНЯ**

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА  
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ:  
ПРОГРАММА  
ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

Гомель  
2021