

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

**Профилактика алкогольной зависимости
в подростковом возрасте**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Допустить к защите

Зав.кафедрой ППДиНО

« ___ » _____ 20__ г.

Папина Марина Владимировна

(Ф.И.О.)

(подпись)

Выполнил студент

П-ППО143_группы

Слажнева

фамилия

Яна Алексеевна

имя, отчество

подпись

Научный руководитель

канд.пед.наук, доцент

ученая степень, ученое звание

Исаева Марина Борисовна

фамилии, И.О.

подпись

Оценка

« ___ » _____ 20__ г.

подпись председателя ГЭК

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студентки Слажневой Яны Алексеевны группы П-ППО143
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Профилактика алкогольной зависимости в подростковом возрасте

Y.A. Slashneva

In the final qualifying work, the problem of alcohol dependence in adolescence was considered. To date, the problem of early familiarization and rapid addiction to alcohol for adolescents is becoming more urgent. In the work a study was conducted to identify the effectiveness of the complex of classes on the prevention of alcohol dependence in adolescence. The hypothesis of the study was based on the assumption that the use of a specially developed complex of exercises aimed at building the skills of resistance to alcohol use on the basis of increasing the responsibility of the individual in using alcohol, strengthening the negative attitude towards alcohol; increasing awareness of the need to lead a healthy lifestyle is effective for the prevention of alcohol dependence in adolescence. The work contains 11 tables, 10 figures, includes an introduction, two chapters, conclusion, a bibliographic list consisting of 52 sources, and 3 annexes. The total amount of work is 63 pages.

Автор ВКР Слажнева Яна Алексеевна

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Руководитель ВКР Исаева Марина Борисовна

_____ (подпись)

_____ (ФИО)

Оглавление

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Теоретические аспекты проблемы алкогольной зависимости в подростковом возрасте..... | 8 |
| 1.1. Понятие алкоголизма, его причины и последствия..... | 8 |
| 1.2. Особенности алкоголизма в подростковом возрасте | 15 |
| 1.3. Методы профилактики подросткового алкоголизма | 22 |
| Выводы по главе 1..... | 29 |
| Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте | 33 |
| 2.1. Выявление склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте | 34 |
| 2.2. Комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте | 39 |
| 2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы..... | 50 |
| Выводы по главе 2..... | 54 |
| Заключение..... | 56 |
| Библиографический список..... | 59 |
| Приложение..... | 65 |

Введение

На сегодняшний день проблема употребления алкоголя среди населения в России становится все более актуальной. Особо тревожным фактом является раннее приобщение и быстрое привыкание к алкоголю подростков. Привыкание к спиртным напиткам у подростков происходит гораздо быстрее, нежели у взрослых, что в будущем может привести к социальной нестабильности российского общества.

Негативные явления, вызванные употреблением алкогольных напитков, таят в себе огромную опасность для молодежи. Потребление спиртного в первую очередь негативно влияет на здоровье подростков. Злоупотребление алкоголем способствует развитию психических заболеваний, а также одна из причин смертности подростков (отравление не качественной продукцией). Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности нервной системы. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной системе. Однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Проблема подросткового алкоголизма стала особо привлекать внимание отечественных клиницистов и исследователей в последнюю четверть XXв. В этот период опубликован ряд работ, посвященных клинике и диагностике алкоголизма у подростков (В.С. Битенский, Б.С. Братусь, М.Г. Гулямов, В.Т. Кондратенко, А.Е. Личко, А.В. Митюхляев, Н.Г. Найденова, А.В. Погосов, П.И. Сидоров и др.).

Проблеме изменения личности больного алкоголизмом посвящено множество работ. Одним из первых отечественных исследователей явился С.С. Корсаков (1887 г.). Исследованием психических и поведенческих

расстройств, связанных с употреблением несовершеннолетними психоактивных веществ, занимались А.Л. Арефьев, Н.Н. Иванец, Н.А. Сирота, Ф.Э. Шереги, В.М. Ялтонский и другие. О росте числа несовершеннолетних, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, свидетельствуют исследования многих авторов (Е.А. Кошкина, В.В. Киржанова и др.).

Проблема подросткового алкоголизма требует особого внимания, что обуславливает необходимость профилактической работы с подростками, направленной на профилактику причин и последствий алкоголизма; организацию свободного времени подростков, поскольку бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростком алкоголя; формирование у подростка твёрдых антиалкогольных убеждений: о необходимости трезвого образа жизни, о недопустимости употребления алкоголя в период формирования организма, о безнравственности пьянства и алкоголизма, о формировании антисоциальной личности подростка злоупотребляющего алкоголем.

Все вышесказанное свидетельствует об актуальности исследования проблемы подросткового алкоголизма и его профилактики.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Объект исследования: алкогольная зависимость в подростковом возрасте.

Предмет исследования: процесс профилактики алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что использование специально разработанного комплекса занятий, направленного на формирование навыков сопротивления употреблению алкоголя на основе усиления ответственности личности в использовании алкоголя, укрепление негативного отношения к алкоголю; активизацию

осознанности необходимости вести здоровый образ жизни является эффективным для профилактики алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему алкогольной зависимости в подростковом возрасте.
2. Выявить степень склонности подростков к употреблению алкоголя.
3. Разработать и реализовать комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.
4. Выявить эффективность комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

В качестве **методов исследования** использовались: анализ научной, психолого-педагогической, методической литературы; работа с документацией; тестирование, психолого-педагогический эксперимент; количественная и качественная обработка данных.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ №1" города Бийска Алтайского края. В эксперименте принимали участие 48 подростков в возрасте 14 – 15 лет: по 24 человека в контрольной и экспериментальной группах.

Практическая значимость работы состоит в том, что теоретические положения и выводы, разработанные в ходе исследования, доведены до конкретных методических рекомендаций, внедрение которых в практику способствует предотвращению употребления алкоголя подростками; разработанный комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте внедрен в практику работы образовательного учреждения.

Апробация результатов исследования. Основные положения исследования обсуждены на научно-практической конференции «Наука и

образование: проблемы и перспективы», которая состоялась 27 апреля 2018 года в г. Бийске (имеется публикация).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложений.

Во введении представлен методологический аппарат, описаны актуальность, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования, отражена практическая значимость и апробация результатов исследования.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы алкогольной зависимости в подростковом возрасте» рассматривается понятие алкоголизма, его причины и последствия. Приведено описание особенностей алкоголизма в подростковом возрасте. Раскрыты формы и методы профилактики подросткового алкоголизма.

Вторая глава «Опытно-экспериментальная работа по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте» практического характера. В ней раскрыты ход и результаты эксперимента, в ходе которого проводилась диагностика на выявление склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте. Приведено описание комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

В заключении отражено достижение цели и задач исследования, сделаны выводы по результатам теоретического анализа психолого-педагогической литературы и опытно – экспериментальной работы по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Список использованной литературы представлен 52 источниками.

В приложении содержится тестовый материал, материалы комплекса занятий.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы алкогольной зависимости в подростковом возрасте

1.1. Понятие алкоголизма, его причины и последствия

Алкоголизм – это глобальная проблема современной России, которая достигла катастрофических масштабов [49, с. 163]. Пьянство и алкоголизм относятся к числу острейших социальных проблем, по которым за последние 200 лет собрана богатейшая статистика, выявлены определенные тенденции. Выявлена связь пьянства с различными видами отклоняющегося поведения - убийствами, самоубийствами, хулиганствами, дорожно - транспортными происшествиями, пожарами [44, с. 60].

В России лишь треть взрослого населения и менее трети молодежи считают алкоголь наркотиком. Производители пива соперничают друг с другом в продвижении своей продукции в массы. Поэтому нет ничего удивительного в том, что столь малая часть населения видит в алкоголе и злоупотреблении им проблему. Большинство же видит явную угрозу нации в других наркотиках – марихуане, героине и кокаине, но никак не может разглядеть этого в алкоголе [44, с. 62].

По данным Всемирной организации здравоохранения в 2017 году потребление алкоголя в России составляло 15,1 литров на душу населения. По этому показателю наша страна находится на четвертом месте рейтинга ВОЗ [34].

Разграничим понятия «пьянство» и «алкоголизм».

Под пьянством понимается такое употребление алкоголя, при котором поведение пьющего вступает в противоречие с общепринятыми нормами и правилами общежития, затрагивает, ущемляет интересы окружающих (семьи, коллектива, общества), т.е. носит антиобщественный характер.

В специальной литературе при определении степени алкоголизации используют в основном три понятия:

- бытовое пьянство (систематическое употребление алкоголя без признаков возникновения психической и физиологической зависимости от него);
- алкоголизм (систематическое употребление алкоголя с возникновением физиологической и психической зависимости от него);
- алкогольный психоз (психическое заболевание, развившееся на почве алкоголизма).

И хотя почвой для алкоголизма является пьянство, алкоголизм имеет свои особенности, обуславливающие иные средства и методы его преодоления [36, с. 14 - 15].

Отметим, что у исследователей алкоголизма нет единого мнения по поводу данной проблемы. Одни указывают на проблемное злоупотребление алкоголем, другие считают алкоголизм болезнью, часть исследователей ни относят алкоголь, ни к тому, ни к другому.

Американский частнопрактикующий врач Мишель Келлер считает алкоголизм болезнью и дает ему следующее определение: «Алкоголизм - хроническая болезнь, психическая, соматическая или психосоматическая, что само по себе говорит о некоторой беспорядочности поведения. Это характеризуется непрерывным употреблением спиртных напитков до такой степени, что это становится проблемой не только для него, его здоровья, его социальной и экономической функций, но и для окружающих» [1, с. 67].

Таким образом, в медицинском аспекте алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся патологической потребностью человека в алкоголе, физической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы [36, с. 14 - 15].

Часть ученых считают, что алкоголизм - это не болезнь используют термин «проблемное употребление алкоголя», под которым понимают непрерывное употребление спиртных напитков, которое может нанести вред

физическому, психологическому или социальному состоянию пьющего и окружающих его людей [44, с. 77].

Другие исследователи проблемы алкоголизма не связывают ее с понятием «проблемное употребление алкоголя» и не считают алкоголизм болезнью, придерживаясь определения алкоголизма, данного Всемирной Организацией Здравоохранения. По классификации заболеваний ВОЗ, алкоголизм отличается вынужденным потреблением алкоголя в пределах физиологической и психологической зависимости человека, которое выражается в постоянном или периодическом его принятии с постепенным нарушением функций организма при отмене [3].

Хотя мнения учёных в вопросе определения явления и человека, подверженного ему, расходятся, но их описания практически идентичны [44, с. 78].

В генезисе алкоголизации субъекта можно выделить ряд этапов или фаз.

1) На первой фазе человека не оставляют мысли об алкоголе, иногда он пьет впрок. При опьянении у него наблюдается последующее выпадение памяти или т.н. «затмение». На начальной стадии все еще сохраняется осознание собственной вины, он избегает разговоров о присущей ему алкогольной зависимости. Алкогольная зависимость переживается как влечение к выпивке. Иногда индивид пытается бороться с этим желанием, заставляет себя вернуться к работе или чем-то отвлечься, но все его мысли сосредоточены на спиртном – такое влечение характеризуется «борьбой мотивов». Иногда борьба мотивов отсутствует: алкоголик идет навстречу своему желанию, не осознает формирующуюся алкогольную зависимость [11, с. 642 - 646].

2) Критическая стадия характеризуется утратой самоконтроля практически с самого начала принятия алкоголя. Человек стремится найти себе оправдание, сопротивляется попыткам других людей предотвратить его тягу к спиртному. Человек становится агрессивным, обвиняет других в своих

бедах. На критической фазе возможны запои. Нередко он бросает свою работу, прогуливает учебу.

3) Хроническая стадия сопровождается выраженными психическими отклонениями (страхами, психозами и пр.). У злоупотребляющего спиртными напитками человека на этой стадии наблюдается ежедневное похмелье и распад личности. Он не пренебрегает уже и суррогатами алкоголя, в качестве которых выступают технические жидкости или одеколон [18, с. 247 - 248].

Исследователи выделяют следующие причины пьянства и алкоголизма (Рисунок 1).

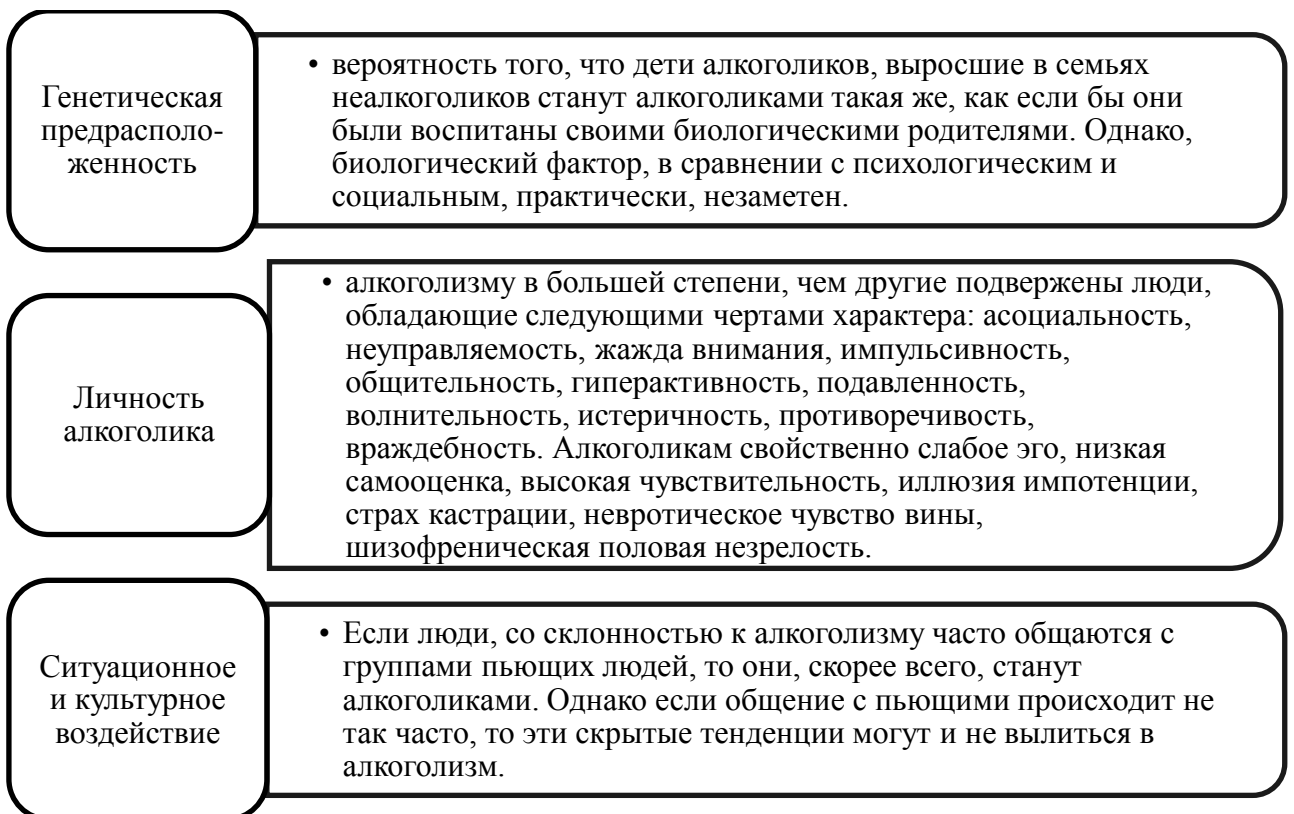


Рис. 1. Причины пьянства и алкоголизма

В своём классическом исследовании алкоголизма, социолог Р. Бейлз сделал вывод, что существует три основных фактора, отвечающих за развитие алкоголизма:

- конфликт индивидуума и культуры;

- внушённое культурой убеждение в том, что употребление алкоголя может решить эмоциональные проблемы;
- отсутствие альтернатив спиртному – культура не может предложить человеку иного способа снять напряжение [44, с. 80].

Алкоголь – наркотик, поскольку он воздействует на нашу умственную и психическую активность. Большинство специалистов полагает, что алкоголь - успокоительное средство, относящееся к классу анестезирующих и обезболивающих наркотиков. Выступая в роли успокоительного, алкоголь снижает нашу умственную и физическую активность. Алкоголь замедляет нашу реакцию на происходящее и заставляет нас поступать так, как поступать не следовало бы вовсе. Эффект, оказываемый алкоголем на равновесие, может выразиться в том, что человек начнёт спотыкаться, падать, ронять всё, что стоит у него на пути и т.д. У него пропадает ощущение пространства и времени, он не может противостоять тому, что с ним может произойти. Воздействие алкоголя изменяет сенсорную и моторную функции человеческого организма, психическое и умственное состояние человека [44, с. 70].

Продолжительное злоупотребление спиртным может стать причиной нарушения деятельности мозга. Два-три стаканчика спиртного перед сном может привести к нарушению способности запоминать: алкоголь препятствует выработке клетками мозга РНК (рибонуклеиновых кислот), необходимых для нормальной умственной активности. Было также обнаружено, что у алкоголиков отсутствуют перцепционные возможности, возможность мыслить абстрактно, ухудшается моторная деятельность. Все это становится причиной преждевременного старения алкоголиков. Нейропсихологические процессы у алкоголиков соответствуют тем же процессам у трезвенников, которые старше их на 10 лет. Это дало возможность учёным сравнивать алкоголиков с людьми с хроническим повреждением мозга. Некоторые из этих заболеваний могут передаваться и

последующим поколениям путём «зародышевого алкогольного синдрома», если женщина пьёт во время беременности [44, с. 71].

Алкоголь пагубно влияет на здоровье человека. В большей степени от алкоголя страдает печень. Фактически, цирроз печени - четвертая причина смерти людей в возрасте от 25 до 45 лет в России. Эпидемиологические и клинические исследования показали, что употребление алкоголя в больших количествах – особенно, когда это усугубляется постоянным курением – повышает риск развития рака рта, горла и пищевода, которые соприкасаются с алкоголем. Употребление алкоголя может явиться причиной болезни сердца и сосудов.

В дополнение к перечисленным выше проблемам со здоровьем, чрезмерное употребление алкоголя несёт с собой и негативные социальные последствия.

Как минимум, половина всех аварий и смертей на дороге связана с употреблением алкоголя. Риск того, что водитель или пешеход станет участником аварии, увеличивается прямо пропорционально количеству алкоголя в организме того и другого. Уровень алкоголя в крови большинства людей, убивших в аварии человека, как и большинства тех, кто сел за руль в нетрезвом состоянии, составлял больше 0,10 процента. Многие из арестованных водителей совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения не в первый раз [44, с. 72].

Алкоголизация России сопровождается наркоманией, проституцией, а в конечном счете и преступностью. Употребление алкоголя прямо или косвенно ведет к преступлениям. Непосредственно связаны с употреблением алкоголя – нахождение в общественном месте в нетрезвом состоянии, вождение в состоянии алкогольного опьянения, нарушение общественного порядка, бродяжничество. На сегодняшний день, аресты за правонарушения, совершённые в состоянии алкогольного опьянения, составляют самую большую категорию арестов. Нарушители бросают вызов опасности, им чужды нормы морали и спокойствие внешнего мира.

Употребление алкоголя косвенно играет большую роль в совершении более тяжких преступлений: убийств, разбоев, изнасилований и других преступлений, связанных с насилием. Было обнаружено, что под воздействием алкоголя совершается более 60 % убийств, более 40 % разбоев, более 30 % изнасилований и других сексуальных преступлений. Исходя из этого, можно предположить, что спиртное может стать динамитом в руках преступника или агрессивно настроенного человека. Как показало исследование, люди, которым недостаёт самоконтроля и ответственности, которые уже не раз участвовали в драках и спорах под воздействием спиртного, могут стать очень опасными.

Злоупотребление алкогольными напитками — фактор демографического и социального кризиса в России, он стал общенациональной угрозой на уровне личности, семьи, общества, государства. Рост алкоголизма подрывает семейные устои и ведёт к рождению детей с различными врожденными дефектами и аномалиями. Пьянство приводит к распаду семей.

Опасность алкоголизации заключается в снижении уровня культуры общества и отдельных граждан, вплоть до их социальной и психологической деградации, негативном влиянии на моральную атмосферу, трудовую дисциплину, профессиональные качества работников, их здоровье и работоспособность. Человек, злоупотребляющий спиртным, часто испытывает депрессию и тревогу, имеет маниакальные изменения личности [48, с. 488 - 490].

Научное сообщество с тревогой констатирует, что демографические последствия злоупотребления алкоголем носят катастрофический характер. Прежде всего, это преждевременные смерти около полумиллиона россиян ежегодно. Согласно расчетам 26% от всех смертей в разной степени связаны с алкоголем (30% у мужчин и 17% у женщин в среднем по стране).

Злоупотребление алкоголем – причина катастрофического снижения продолжительности жизни (особенно среди мужчин) и огромного разрыва в

продолжительности жизни мужчин и женщин. Тяжелые алкогольные проблемы российского общества вносят свой вклад в снижение рождаемости и ухудшение здоровья детей [44, с. 63].

Таким образом, алкоголизм по праву относят к одной из самых серьезных проблем современного общества. Последствия алкоголизма страшны не только для самого человека. Они затрагивают общество и ухудшают генотип всей нации. Алкоголизм — это во многом неспецифический маркер социально-психологической несостоятельности личности и индикатор порочности микросреды.

1.2. Особенности алкоголизма в подростковом возрасте

Тотальная алкоголизация населения – одна из фундаментальных проблем, с которой столкнулась Россия в последние десятилетия. Большие опасения вызывает рост алкоголизации в подростковой среде, что приобретает масштабы национальной трагедии [18, с. 247 - 248].

Пьянство и алкоголизм в подростковом возрасте имеют некоторые особенности в сравнении с пьянством и алкоголизмом взрослых. Это связано с физиологической и социальной незрелостью подростков, с их специфическим положением младших, несовершеннолетних, наконец, учащихся.

Вместе с тем этапы формирования алкоголизма и типичные его проявления те же:

- формирование психической и физической зависимости;
- изменение переносимости алкоголя;
- утрата количественного, а затем ситуационного контроля;
- похмельный синдром;
- запои;
- социальные и биологические осложнения хронической алкоголизации.

Длительное время случаям употребления алкоголя в возрасте особого значения не придавали, рассматривая их скорее как исключение из правил и связывая алкоголизацию с особенно неблагоприятными условиями жизни (например, родители-алкоголики и т. д.). Однако в последнее время эту точку зрения пришлось изменить. Все больше спивается молодых людей из совершенно, на первый взгляд, «нормальных» семей, где родители обладают порой даже высоким общественным положением. В последние десятилетия подростково-юношеский алкоголизм стал серьезной социальной и медицинской проблемой во всех развитых странах.

Подростковый алкоголизм формируется на «стыке» возрастных особенностей подростков и специфического воздействия микросреды, насыщенной алкогольными установками, традициями и оказывающей на несовершеннолетнего интенсивное алкогольное давление [24, с. 67].

Подростковый алкоголизм является одной из форм аддиктивного поведения. Данная разновидность зависимого поведения имеет сложную природу, которая обусловлена различными факторами [30, с. 65 - 69]. Исследования медиков, социологов, психологов и других специалистов указывают, что в генезисе алкоголизма главенствующую роль занимают биологические, социальные и психологические факторы (Таблица 1).

Таблица 1

Факторы, влияющие на потребление алкоголя

| Факторы | Характеристика факторов |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Биологические | Алкогольная зависимость обусловлена наследственностью |
| Социальные | Влияние на потребление алкоголя уровня и качества жизни семьи, окружения |
| Психологические | Обусловлены интеллектуальными, волевыми, эмоциональными, мотивационными и иными особенностями личности человека, способностью противостоять стрессам, социально адаптироваться |

Другие исследователи (З.В. Коробкина, И.В. Лунина, В.А. Попова) указывают следующие основные факторы, влияющие на потребление алкоголя [26, 40] (Рисунок 2):

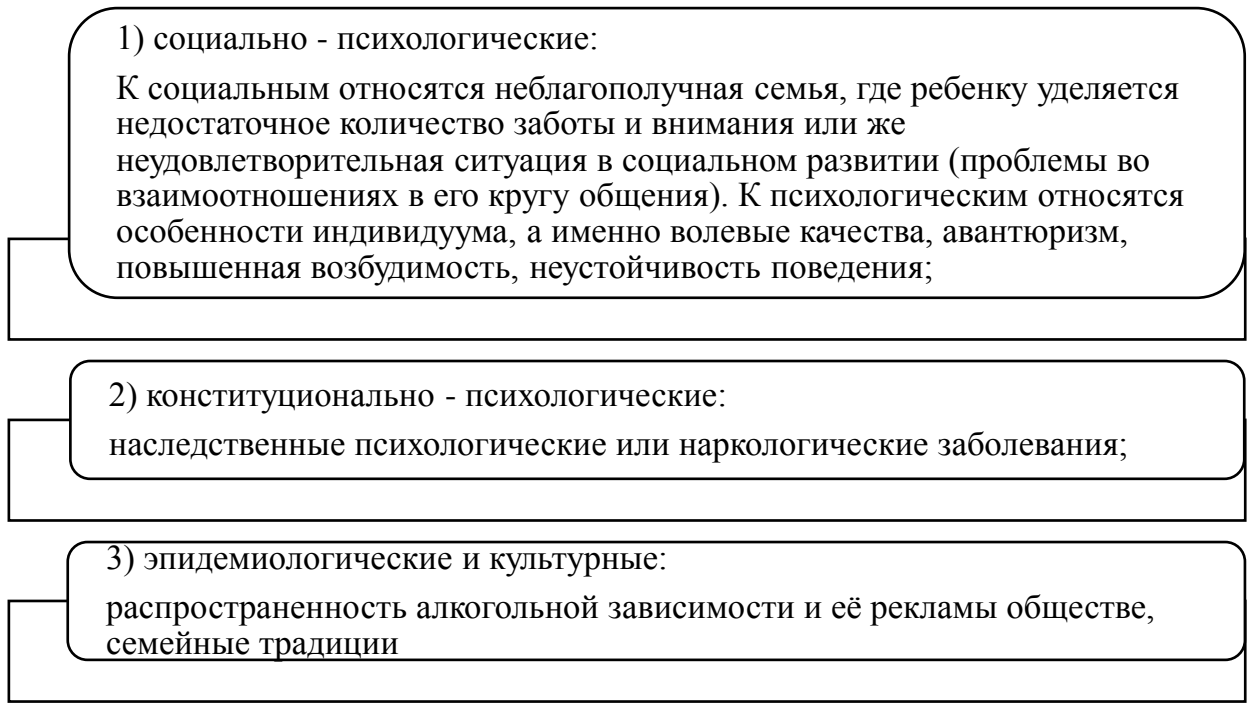


Рис. 2. Факторы, влияющие на потребление алкоголя

Прежде всего, необходимо рассмотреть социальные условия, которые можно разделить на две группы (Рисунок 3).

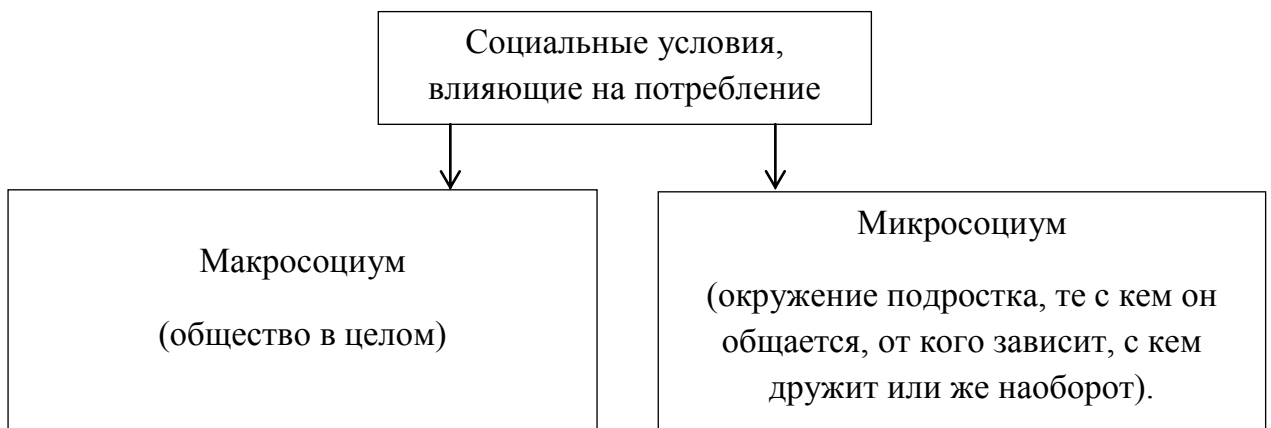


Рис. 3. Социальные условия, влияющие на потребление алкоголя

Известно, что первой социальной средой ребенка является его семья. Она играет важнейшую роль в воспитании ребенка, его жизненных нравов и

принципов, именно семья вырабатывает стереотипы по отношению к окружающему ребенка миру. Ведь не зря, именно в неблагополучных семьях, дети, зачастую следуя наглядному примеру родителей, становятся алкоголиками [30, с. 65 - 69].

Отечественные исследования (Г.Г. Заиграев [17] и др.) показывают, что истоки пьянства и алкоголизма среди подростков кроются в семье. Положительное отношение к употреблению спиртных напитков в два и более раз выше у учащихся из тех семей, где нет взаимопонимания между родителями и детьми и где пьющие родители [44, с. 81]. Воспитание, традиции и семейные ценности влияют на то, каким образом человек отдыхает и решает проблемы. Если для ребенка был явный негативный пример, то есть употребления алкоголя в семье, то вероятность появления зависимости значительно увеличивается [48, с. 488 - 490].

Другой причиной является социальное окружение в школе и на улице, во дворе. Стремление выделиться или наоборот, быть как все и приводит к тому, что в итоге вся компания начинает употреблять спиртное.

Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время также являются причинами подросткового алкоголизма. Одни считают, что это круто, тем самым они самоутверждаются, другие просто из любопытства проверяют свои состояния после употребления различных напитков [30, с. 65 - 69].

В исследованиях факторов алкоголизации подростков и юношества отмечается, что в группу риска входят молодые люди конформного, неустойчивого и гипертимного типов акцентуации характера, подростки из неблагополучных семей и/или плохо социализированные (с низким социальным статусом в классном коллективе, низкой успеваемостью, отсутствием перспектив профессионального обучения и трудоустройства), очень часто – переживающие острый или хронический стресс.

Существует мнение, что подростковый возраст сам по себе является фактором формирования различного рода зависимостей. «Переходность»

статуса – уже не ребенок, но еще и не взрослый, эмансипация и ярко выраженное стремление выйти из-под опеки возраста, протестные реакции, – усиливают предрасположенность к алкоголизации, детерминированную психотипом, но сами по себе не являются ее причинами. В подтверждение данной точки зрения говорит тот факт, что формирование алкогольной зависимости отмечается далеко не у всех подростков [11, с. 642 - 646].

Выделим основные последствия алкоголизма в подростковом возрасте (Таблица 2).

Таблица 2

Последствия подросткового алкоголизма

| Последствия | Описание |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социальные | Рост преступности, снижение интеллектуального уровня развития личности подростка |
| Психологические | Утрата всех интересов, исключая утилитарные, появление косности в привычках, сужается круг представлений, мышление становится рутинным. В более тяжелых случаях подростки не могут отделять главное от второстепенного. Характерны резкая истощаемость и неспособность к концентрации внимания. |
| Физиологические | Происходит влияние на головной мозг, нарушение памяти, патологии нормального сна, развивается цирроз печени, ускоряется биологическое старение. |

После употребления алкоголя происходит изменение сознания, которое проявляется в поведении подростка. Первоначально – возбуждение: появляется состояние эйфории, улучшается настроение, возникает потребность в общении, подросток раскрепощается, повышается самооценка, проявляется смелость. Впоследствии апатия: снижается настроение, проявляется недовольство окружающими, возникает конфликтность, агрессивность.

Из-за активного роста и созревания организма, происходит формирование очень важной составляющей человека – развитие его нервной системы. Результаты подросткового пьянства для психики особенно разрушительны, в силу того, что возвратиться в обычное состояние в процессе лечения, будет фактически невозможно. Спиртное в подростковом возрасте стремительно приводит к нарушению памяти, патологии нормального сна. Вторичной составляющей этих последствий является развитие константной утомленности, нарушение восстановления организма после физиологических и эмоциональных нагрузок, систематическое напряжение, которое подросток стремится снять спиртным. Получается замкнутый круг.

В то же время, у школьника начинает меняться настроение, он становится угнетённым, агрессивным, впадает в депрессию, со временем возникают алкогольные психозы. Одновременно с этим прослеживается значительная трансформация личности.

Последствия алкоголизма в подростковом возрасте опасны не только для нервной системы. Развиваются тяжелые патологии в работе значимых систем и функций организма. Происходят кардинальные перемены в деятельности сердечнососудистой, эндокринной, физиологической системы, желудочно-кишечного тракта, нарушается деятельность иммунной системы, появляются воспалительные процессы в лёгких, бронхах, глотке, почках и мочевыводящих путях. В особенности страдает половая деятельность.

Разрушение печени под воздействием спиртного приводит к хроническому гепатиту и циррозу печени. Спиртное подавляет обычную работу поджелудочной железы. Сердечная мышца прекращает правильно работать, появляется аритмия и другие отклонения в работе сердца. Замечаются периодические боли и тяжесть в груди.

Результаты подросткового алкоголизма сказываются и на характере школьника. Формируются различные отрицательные качества и черты характера:

- бесцеремонность;
- враждебность;
- легкомысленность;
- безответственность;
- лень;
- безжалостность и т.д.

Человек утрачивает заинтересованность к трудовой деятельности, падает общественная инициативность. Под воздействием спиртного у школьника начинает стремительно меняться образ жизни. Алкоголизм в подростковом возрасте развивается в разы быстрее, нежели у взрослых. Как следствие злоупотребление спиртным в 13-14 лет, уже к 18 годам в 20% случаев получает болезненный характер [30, с. 65 - 69].

Статистические данные о подростковом алкоголизме в России показывают, что детей, которые не потребляют алкогольные напитки, значительно меньше, чем тех, которые их потребляют [40]. По данным исследований, средний возраст ребенка, употребляющего спиртные напитки, у мальчиков составляет 12,5 лет, у девочек - 12,9. Сам факт потребления спиртного в подростковом возрасте - патология, не зависимо от того сколько было употреблено спиртного. Причины формирования зависимости могут быть разнообразными, но последствия всегда разрушительны [30, с. 69].

Таким образом, подростковый алкоголизм - алкогольная зависимость, возникающая в подростковом возрасте. Имеет определенные отличия от алкоголизма у взрослых. Наблюдается быстрое развитие компульсивного влечения и формирование физической зависимости. Из-за недостаточной психической и физической зрелости пациентов подростковый алкоголизм сопровождается быстрым возникновением и прогрессированием тяжелых соматических, психопатологических и интеллектуальных расстройств.

1.3. Методы профилактики подросткового алкоголизма

Подростки-школьники не готовы осознать все пагубные последствия, к которым приводит постоянное употребление спиртных напитков. Опасения и советы старших остаются не услышанными. Но только понимание проблемы самим ребенком может быть залогом эффективного лечения и предотвращения вредных последствий алкоголизма.

Профилактика зависимого поведения подростков просто необходима и актуальна в настоящее время. Профилактика - это система мероприятий на различных уровнях социальной организации, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, и искоренение факторов риска (С.А. Беличева, В.Т. Кондрашенко, З.В. Коробкина, Н.А. Сирота и др.) [30, с. 65 - 69].

Риск развития алкогольной зависимости выше у людей, чья жизнь перенасыщена стрессами (что и наблюдается, в частности, в подростковом возрасте). И выше у тех, кто обнаруживает качества социального общения, свойственные «слабой», эмоционально неустойчивой личности. Например, у индивидов с конформным или неустойчивым характером в общении проявляется неумение отстаивать собственные интересы, инертность, безволие, зависимость от обстоятельств; астеноневротический характер проявляется в чувстве слабости, беспомощности, тревоги, которые пропадают при употреблении алкоголя; эпилептоидному характеру алкоголь позволяет насладиться чувством власти над окружающими и т.п.

Организация профилактики алкогольной зависимости должна учитывать все эти факторы. Необходима и социальная помощь людям, находящимся в «группе риска», то есть переживающим стресс, неустроенность. Также необходима и психологическая, коррекционная или терапевтическая помощь индивидам, личностно-склонным к формированию зависимостей [11, с. 642 - 646].

На сегодняшний день существует несколько видов профилактики, представленных в Таблице 3.

Виды профилактики подросткового алкоголизма и употребления
прочих ПАВ

| Вид профилактики | Его характеристика | Задачи |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первичная профилактика (превенция) | Представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на предотвращение употребления алкоголя и прочих ПАВ. Эта форма профилактики ориентирована на работу с той частью населения, которые ещё не знакомы с действием алкоголя и иных ПАВ. Программы первичной профилактики включают в себя антиалкогольную пропаганду, вовлечение детей в творческую, полезную деятельность, организацию досуга, занятий спортом, проведение соревнований и т.д. | 1) внедрение профилактики в школьные уроки, проведение лекций и бесед о вреде наркотиков, алкоголя и прочих ПАВ; 2) выявление групп риска по результатам диагностики подростков; 3) Информирование родителей о проблеме употребления алкоголя. |
| Вторичная профилактика | Направлена уже непосредственно на группу риска. Действующими лицами в данной форме профилактике являются дети, подростки и юноши, а также лица подверженные к потреблению алкоголя и иных ПАВ. Цель вторичной профилактики - раннее выявление употребления алкоголя и ПАВ и помощь потенциальным алкоголикам, наркоманам и т.д. | 1) выявление зависимостей и создание программ для работы с детьми группы риска; 2) создание центров реабилитации; 3) проведение лекционных и практических занятий для родителей данной группы. |
| Третичная профилактика | Направлена на оказание помощи тем, кто уже страдает алкоголизмом. Включает в себя диагностику, лечение и реабилитацию. Цель - предупреждение последующего распада личности и поддержание дееспособности индивидуума. В этой ситуации речь идёт уже о заболевании. Подросток попадает под наблюдение специалистов уже с сформировавшимся заболеванием. | 1) реабилитация путём проведения различных методик; 2) создание групп взаимопомощи; 3) взаимодействие с анонимными группами зависимых от алкоголя [30, с. 65 - 69]. |

Существует четыре группы неспецифических факторов, требующих обязательного учета в профилактической работе с подростками (Рисунок 4).



Рис. 4. Неспецифические факторы, необходимые для учета в профилактике подросткового алкоголизма

Первая группа включает такие факторы как неполная семья; алкоголизм в семье; отрицательный психологический климат; низкий образовательный уровень родителей и неправильное семейное воспитание; асоциальная компания.

Среди индивидуально-биологических особенностей личности подростка при профилактической работе следует учитывать наследственную отягощенность в отношении психических заболеваний и алкоголизма; тяжелые соматические заболевания и нейроинфекции в раннем детстве.

К индивидуально-психологическим особенностям и нервно-психическим аномалиям личности относятся невротизация; выраженные акцентуации характера, преимущественно конформного, гипертимного, эпилептоидного неустойчивого типов; патохарактерологическое развитие личности и психопатия.

Среди группы факторов, обусловленных нравственной незрелостью личности подростка особого внимания заслуживают:

- узкий круг и неустойчивость интересов, отсутствие увлечений и духовных запросов;
- отрицательное отношение к обучению и низкий образовательный уровень;

- отсутствие общественно-политической активности и социально значимых установок;
- дефицит мотивации поведения, уход от ответственных ситуаций и решений;
- неопределенность в вопросах профессиональной ориентации, отсутствие установки на трудовую деятельность;
- утрата «перспективы жизни» (видения путей развития своей личности) [36, с. 16 - 17].

По мнению Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского, мерами предохранения от возможного употребления алкоголя могут стать [47]:

- стабильные, сплоченные взаимоотношения в семье, хорошее воспитание и дружеские, доброжелательные отношения с родными и близкими;
- средний и высокий уровень благосостояния семьи, нормальные жилищные условия;
- высокий уровень доступной медицинской и социальной помощи;
- благоприятная криминогенная обстановка в месте проживания;
- физическое и психическое здоровье, развитый интеллект;
- адекватная самооценка, самостоятельность в принятии решений и разрешении проблем, умение получить социальную поддержку, устойчивость к влиянию других людей, высокий уровень самоконтроля;
- соблюдение общепринятых норм в употреблении алкоголя [6].

Определим этапы профилактической деятельности с подростками по профилактике подросткового алкоголизма:

1) Диагностический этап.

Данный этап включает диагностику личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, низкий уровень интернальности, неспособность к эмпатии, некоммуникабельность, повышенный эгоцентризм, низкое восприятие

социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений и др.), а также получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

2) Информационно-просветительский этап.

На данном этапе происходит расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психо-сексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

3) Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения.

Цель данного этапа профилактической работы - формирование и развитие навыков работы над собой.

Профилактика аддиктивного поведения должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом [28, с. 958 - 960].

Основной акцент работы с подростками должен быть направлен на профилактическую работу через следующие направления деятельности:

1. Профилактика причин и последствий алкоголизма.

Это можно осуществить через проведение групповых дискуссий на темы, которые связаны с алкоголизмом. Результатом таких занятий должно стать формирование группового мнения, которого будут придерживаться все участники группы.

Иные формы работы с подростками:

– ролевые игры, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с употреблением алкогольных напитков и давлением

сверстников. В ролевой игре, направленной на профилактику алкоголизма, можно достичь личностного развития ребёнка, сформировать умение противостоять уговорам принять спиртное. Основные социальные умения, формируемые в подростковой группе: это умение чётко формулировать аргументы отказа от алкоголя и противостоять давлению сверстников;

- диспут, в ходе которого происходит обмен информацией о вреде алкоголя, где социальный педагог выступает в роли арбитра;

- деловая игра;

- беседа.

Методы, которые запугивают детей, применять не целесообразно [27, с. 726 - 729].

2. Организация свободного времени подростков.

Бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростком алкоголя. В настоящее время отмечается значительный рост роли досуга как общественной ценности. Структура воспитательного влияния общества на личность в связи с этим изменяется. Досуг становится столь же важным фактором формирования личности, какими традиционно являются учеба и труд. Досуг приобретает все большую субъективную ценность для людей, поскольку обладает существенным потенциалом для самовыражения личности, для удовлетворения ее разнообразных потребностей и интересов. В то же время характерной тенденцией современного общества в сфере молодежного и студенческого досуга является наличие нереализованного потенциала социокультурной среды как средства воспитания, социализации, повышения культуры молодежи. Практика социальной работы показывает, что досуг при достаточно низкой культуре его использования (неконтролируемая, бессознательная организация, потребительское отношение, ориентация на показатели престижа и др.) не только не дает желаемого восстановления физических и моральных сил, нравственного развития, роста творческого потенциала, а зачастую становится криминогенным фактором общества. Это

выдвигает проблему организации культурно-досуговых практик молодежи и студенчества как институциональной формы воспитания. Именно культурное воспитание может и должно оказывать сегодня свое эффективное воздействие на выработку у молодежи нравственных ценностей и идеалов, личного и коллективного мировоззрения, поведенческих стереотипов и конкретных поступков [8, с. 286 - 288].

Для вовлечения подростков в различные кружки, секции, клубы, детские и юношеские организации необходима яркая своеобразная реклама их деятельности, чтобы подросток мог выбрать себе занятие по душе. Зная интересы, склонности и увлечения подростка, можно помочь организовать ему содержательный досуг. В силу психологических особенностей возраста важно развивать для подростков конкретные групповые формы досуга. Следует учитывать, что наибольший интерес подростки проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к занятиям спортом. Поэтому необходимо всячески поощрять занятия в спортивных секциях, организовывать походы, спортивные состязания и другое.

3. Антиалкогольное воспитание.

Направлено на формирование у подростка твёрдых антиалкогольных убеждений: о необходимости трезвого образа жизни, о недопустимости употребления алкоголя в период формирования организма, о безнравственности пьянства и алкоголизма, о формировании антисоциальной личности подростка злоупотребляющего алкоголем. Важно обращать внимание не только на вред употребления алкоголя для здоровья пьющего, сколько на вред его в социальном плане – в плане взаимоотношений школьника с окружающим миром.

4. Антиалкогольное просвещение педагогического коллектива школы.

Предполагает включение элементов антиалкогольного воспитания во все предметы школьного цикла. Благодаря этим дополнениям будут расширены знания учащихся о вредном воздействии алкоголя на здоровье человека и его потомство, о несовместимости употребления алкоголя с

социальным образом жизни. Важным моментом является создание такой обстановки, в которой все учителя следуют антиалкогольным установкам, являются примером трезвого образа жизни, отрицательно относятся к алкоголю во всех ситуациях школьной и внешкольной жизни.

5. Посредническая деятельность.

Подключение к профессиональной работе не только родителей, подростков, но и сотрудников милиции, врачей, работников ближайших предприятий, общественности.

6. Преодоление социально-педагогической запущенности подростка.

Социально – педагогическая запущенность подростка проявляется в виде ограниченного словарного запаса, бедности знаний об окружающем мире, недостаточной усвоенности различных навыков.

Согласованная деятельность педагогов, родителей, социальных и иных служб по всем направлениям профилактики подросткового алкоголизма, системная организация работы с подростками, направленная на борьбу с алкоголизмом, в итоге может дать желаемые результаты [27, с. 726 - 729].

Таким образом, проблема алкоголизма подростков – проблема комплексная и её решение может дать положительный результат только при условии, что её реализация будет осуществляться усилиями всех субъектов деятельности. В настоящее время существует реальная потребность в разработке комплекса мер, вплоть до проекта социальной политики страны, направленного на профилактику, нейтрализацию и предотвращение последствий алкоголизма в интересах индивида и общества.

Выводы по главе 1

Анализ теоретических аспектов проблемы подросткового алкоголизма и его профилактики позволил сделать следующие выводы:

Прежде всего разграничены понятия «пьянство» и «алкоголизм».

Под пьянством понимается такое употребление алкоголя, при котором поведение пьющего вступает в противоречие с общепринятыми нормами и

правилами общежития, затрагивает, ущемляет интересы окружающих (семьи, коллектива, общества), т.е. носит антиобщественный характер.

В медицинском аспекте алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся патологической потребностью человека в алкоголе, физической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы.

В генезисе алкоголизации субъекта выделены ряд этапов или фаз:

1) На первой фазе алкогольная зависимость переживается как влечение к выпивке.

2) Критическая стадия характеризуется утратой самоконтроля практически с самого начала принятия алкоголя.

3) Хроническая стадия сопровождается выраженными психическими отклонениями (страхами, психозами и пр.).

Основными причинами пьянства и алкоголизма являются:

- генетическая предрасположенность;
- личность алкоголика;
- ситуационное и культурное воздействие.

Последствия алкоголизма страшны для самого человека, алкоголизм у которого становится главной причиной проблем со здоровьем, сопровождается нарушениями умственной и психической активности. Последствия алкоголизма затрагивают общество и ухудшают генотип всей нации.

Алкоголизм в подростковом возрасте имеют некоторые особенности в сравнении с алкоголизмом взрослых. Это связано с физиологической и социальной незрелостью подростков. Данная разновидность зависимого поведения имеет сложную природу, которая обусловлена различными факторами: биологическими, социальными, психологическими.

Известно, что первой социальной средой ребенка является его семья. Положительное отношение к употреблению спиртных напитков в два и более

раз выше у учащихся из тех семей, где нет взаимопонимания между родителями и детьми и где пьющие родители. Другой причиной подросткового алкоголизма является социальное окружение в школе и на улице, во дворе. Кроме того, алкоголизм в подростковом возрасте может развиваться на фоне неудач в жизни, неумения рационально использовать свободное время.

Последствия подросткового алкоголизма могут быть психологическими, физиологическими, социальными. Последствия алкоголизма в подростковом возрасте опасны не только для нервной системы. Развиваются тяжелые патологии в работе значимых систем и функций организма. Результаты подросткового алкоголизма сказываются и на характере школьника. Формируются различные отрицательные качества и черты характера: бесцеремонность, враждебность, легкомысленность, безответственность, лень, безжалостность и т.д.

Таким образом, из-за недостаточной психической и физической зрелости пациентов подростковый алкоголизм сопровождается быстрым возникновением и прогрессированием тяжелых соматических, психопатологических и интеллектуальных расстройств.

Важную роль для эффективного лечения и предотвращения вредных последствий алкоголизма в подростковом возрасте играет профилактическая работа.

На сегодняшний день существует несколько видов профилактики:

1) первичная профилактика (превенция) направлена на предотвращение употребления алкоголя; ориентирована на работу с той частью населения, которые ещё не знакомы с действием алкоголя;

2) вторичная профилактика направлена уже непосредственно на группу риска с целью раннего выявления употребления алкоголя и помощь потенциальным алкоголикам, наркоманам и т.д.;

3) третичная профилактика направлена на оказание помощи тем, кто уже страдает алкоголизмом с целью предупреждения последующего распада личности и поддержание дееспособности индивидуума.

Этапами профилактической деятельности с подростками по профилактике подросткового алкоголизма могут быть диагностический; информационно-просветительский этап и тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения.

Основными направлениями профилактической работы с подростками должны стать:

- 1) Профилактика причин и последствий алкоголизма.
- 2) Организация свободного времени подростков.
- 3) Антиалкогольное воспитание.
- 4) Антиалкогольное просвещение педагогического коллектива школы.
- 5) Посредническая деятельность.
- 6) Преодоление социально-педагогической запущенности подростка.

Проблема алкоголизма подростков – проблема комплексная и её решение может дать положительный результат только при условии, что её реализация будет осуществляться усилиями всех субъектов деятельности.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте

Психологические аспекты борьбы с подростковoм алкоголизмом состоят, прежде всего, в выявлении психологической готовности к употреблению алкоголя и психоактивных веществ, т.е. таких психологических особенностей подростков, которые делают их уязвимыми в процессе социализации личности. Таким образом, методика диагностики предрасположенности к алкоголизму должна быть направлена на выявление психологической готовности подростков к аддиктивному поведению, т.е. речь идет именно о подростках, склонных к аддиктивному поведению, пока еще без наличия физической зависимости к алкоголю и психоактивным веществам [38, с. 27].

Целью исследования является выявление эффективности комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Выявить склонность к зависимому поведению в подростковом возрасте.
2. Разработать и реализовать комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.
3. Проанализировать эффективность опытнo-экспериментальной работы.

Нами было проведено эмпирическое исследование на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» (МБОУ «СОШ № 1») г. Бийска. В опытнo-экспериментальной работе принимали участие подростки 14 -15 лет. Всего 48 человек – по 24 подростка в экспериментальной и контрольной группах.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в несколько этапов:

- 1) констатирующий этап:

на данном этапе осуществлялся выбор диагностической методики для выявления склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте; проведение диагностики подростков и обработка полученных результатов.

2) формирующий этап:

данный этап посвящен разработке и реализации комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

3) контрольный этап:

на данном этапе проводилось повторное обследование подростков по выбранной методике; анализ полученных результатов и их сравнение с предыдущими результатами с целью выявления эффективности реализации комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости среди испытуемых.

2.1. Выявление склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте

Цель: выявление склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте.

Задачи:

1) подобрать методику для диагностики склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте;

2) провести обследование подростков контрольной и экспериментальной групп;

3) обработать полученные результаты и выявить подростков, склонных к зависимому поведению.

Диагностика склонности к зависимому поведению и выявление подростков «группы риска» - это начальный этап деятельности по профилактике и коррекции зависимого поведения. Именно полученные результаты подскажут педагогам и психологам направления дальнейшей деятельности и помогут в последующем оценить эффективность проведенной с детьми и подростками профилактической работы.

Для проведения диагностики выбран Тест-опросник «Аддиктивная склонность», предложенный В.А. Корзуниным и В.В. Юсуповым [52]. Опросник состоит из 30 вопросов и позволяет выявить степень выраженности склонности к зависимому поведению у испытуемых.

Проведение диагностики:

Если испытуемый согласен с предложенным утверждением, то напротив него он ставит галочку. После выполнения теста подсчитывается общая сумма баллов.

Обработка результатов осуществляется на основании следующих показателей:

| Количество баллов | Степень выраженности зависимого поведения |
|----------------------|-------------------------------------------------------|
| до 13 баллов | риск зависимого поведения не выражен |
| от 14 до 16 баллов | умеренно выраженный риск зависимого поведения |
| от 17 баллов и более | выраженные признаки склонности к зависимому поведению |

Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (авторы В.А. Корзунин и В.В. Юсупов) был предложен учащимся контрольной и экспериментальной групп, список которых приведен в Приложении 1. Бланк теста – опросника представлен в Приложении 2.

Результаты опроса контрольной группы на констатирующем этапе исследования показали, что среди опрошенных нет подростков с выраженными признаками склонности к зависимому поведению. В контрольной группе выявлено 50% испытуемых (12 подростков из 24) с умеренно выраженным риском зависимого поведения и еще 50% подростков, у которых риск зависимого поведения не выражен.

Результаты опроса в контрольной группе на констатирующем этапе опытно – экспериментальной работы представлены в таблице 4.

Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной группы на констатирующем этапе

| Степень выраженности зависимого поведения | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| не выражено | 12 | 50% |
| умеренно выражено | 12 | 50% |
| выраженно | 0 | 0% |

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 5).

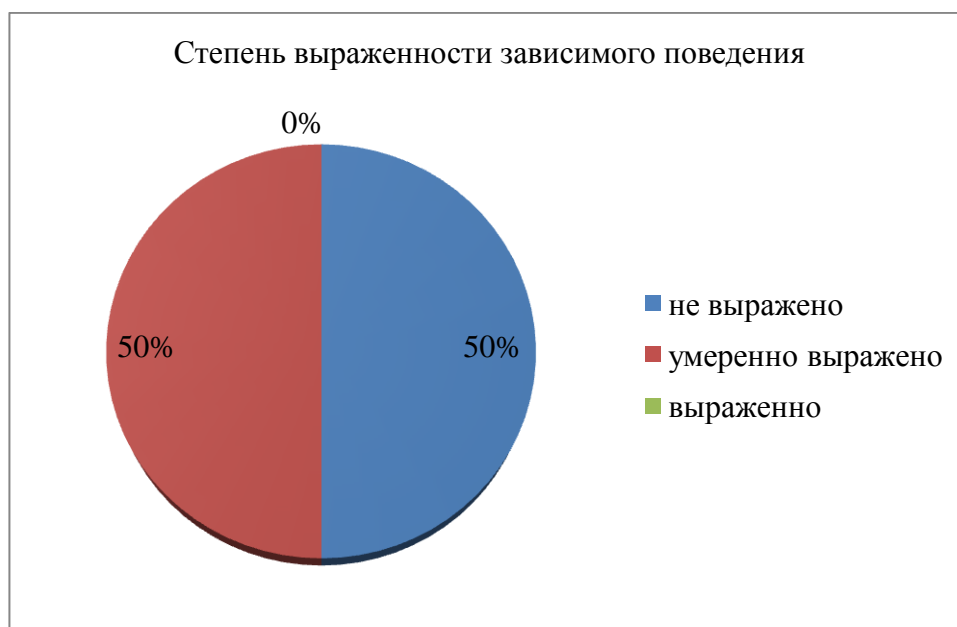


Рис. 5. Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной группы на констатирующем этапе (в %)

Таким образом, анализ результатов опроса подростков контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента показал, что в целом в группе ситуация положительная, о чем говорит отсутствие ребят с явно выраженными признаками склонности к зависимому поведению.

Результаты опроса на выявление степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе опытно – экспериментальной работы представлены в таблице 5.

Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе

| Степень выраженности зависимого поведения | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| не выражено | 5 | 21% |
| умеренно выражено | 17 | 71% |
| выраженно | 2 | 8% |

Представим подученные результаты на диаграмме (рисунок 6)

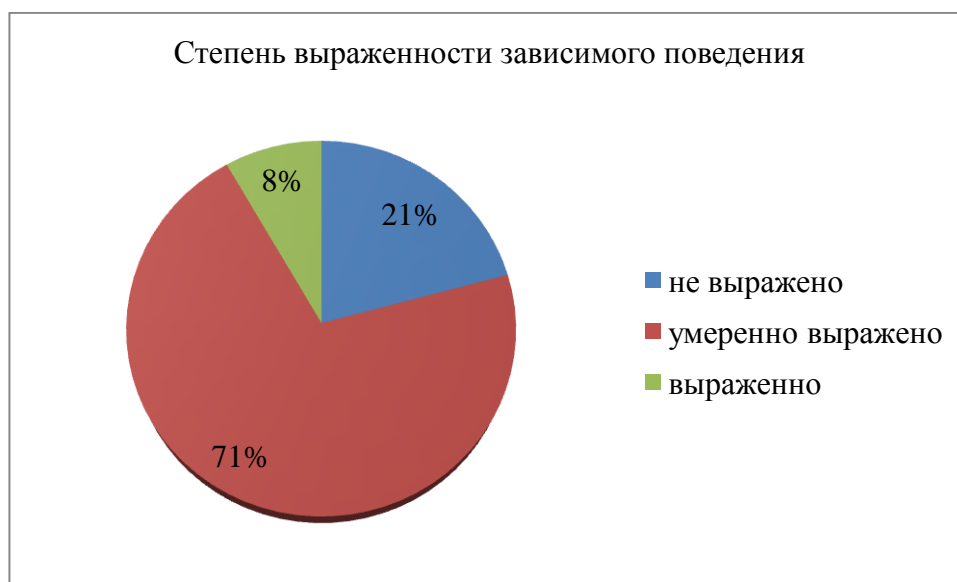


Рис. 6. Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе (в %)

Результаты опроса в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента показали, что лишь у 21 % испытуемых (5 подростков из 24 опрошенных) риск зависимого поведения не выражен. Подростки по результатам опроса набрали 13 и менее баллов. Значительная часть испытуемых экспериментальной группы 71 % (или 17 подростков из 24) имеют умеренно выраженный риск зависимого поведения. Эти ребята набрали по результатам опроса от 14 до 16 баллов.

Кроме того, 8 % подростков (2 человека из 24) в результате тестирования набрали 17 и более баллов, что говорит о наличии выраженных признаков склонности к зависимому поведению.

Результаты опроса контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования приведем в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительные результаты степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

| Степень выраженности зависимого поведения | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % |
| не выражено | 12 | 50% | 5 | 21% |
| умеренно выражено | 12 | 50% | 17 | 71% |
| выраженно | 0 | 0% | 2 | 8% |

Сравнивая результаты опроса контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования, видно, что в экспериментальной группе присутствует проблема склонности к аддиктивному поведению. В экспериментальной группе у 2 подростков (8 % испытуемых) выявлена выраженная степень зависимого поведения. Кроме того, в экспериментальной группе значительно меньше подростков, у которых зависимое поведение не выражено, и составляет 5 человек (или 21 % опрошенных), в то время как в контрольной группе таких подростков 12 человек (или 50 % респондентов контрольной группы).

Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков обеих групп представим на гистограмме (рисунок 7):

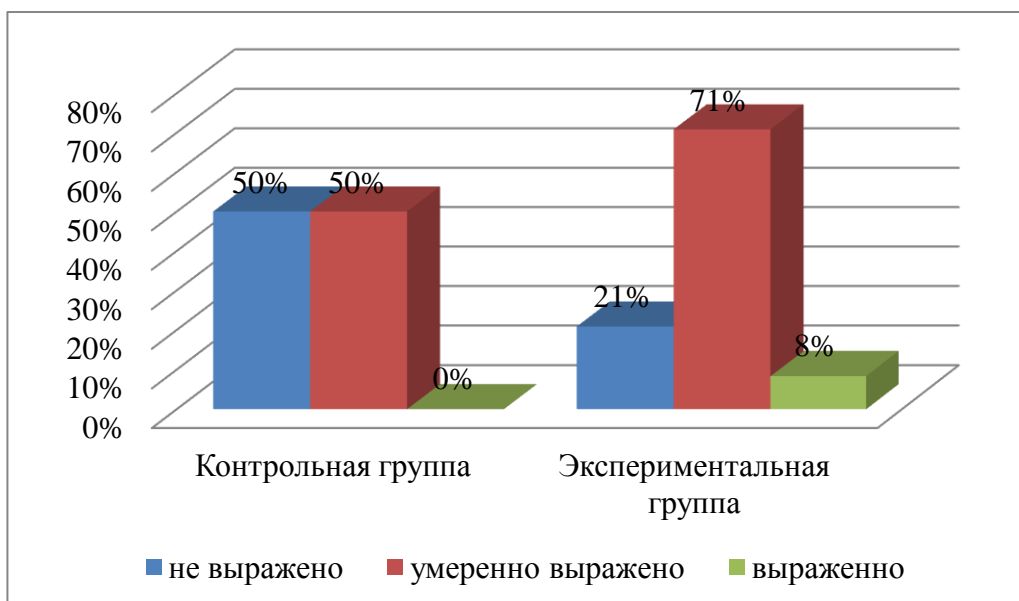


Рис. 7. Сравнительные результаты степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования (в %)

Таким образом, выявленные в результате опроса результаты показали присутствие подростков с выраженной степенью зависимого поведения. Зачастую нарушения поведения бывают «прелюдией» к более серьезным проблемам – таким, как правонарушения, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами. Поэтому необходимо осуществлять работу по профилактике алкогольной зависимости среди подростков.

2.2. Комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали необходимость профилактики употребления алкоголя среди подростков.

Цель: разработка и реализация комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

2. Реализовать комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

3. Провести анализ проведенных занятий.

Россия является страной традиционного употребления алкоголя. Без алкоголя не обходятся никакие события в нашей жизни, будь то торжество или печальное событие. У значительной части населения отмечается высокая степень толерантности к употреблению алкоголя. Государство различными мерами проводит антиалкогольную политику (продажа алкогольных напитков в определенное время, запрет на распитие спиртного в общественных местах и др.), однако алкоголь остается одним из наиболее доступных психоактивных веществ.

Первый раз пробуют алкоголь подростки. Именно в этом возрасте происходит активное экспериментирование в различных сферах жизни. Поэтому профилактическая работа должна быть направлена на воспитание личностной гибкости, организации помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Занятия профилактики аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах.

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике алкоголизма среди подростков, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей.

Цель комплекса занятий - социально-нравственное оздоровление подростковой среды: профилактика первичного употребления алкоголя и обогащение школьников научными знаниями.

Задачи:

- 1) формирование навыков сопротивления употреблению алкоголя на основе усиления ответственности личности в использовании алкоголя;
- 2) укрепление негативного отношения к алкоголю;
- 3) формирование умения противостоять стрессу;
- 4) активизация осознанности необходимости вести здоровый образ жизни.

Принципы реализации комплекса занятий:

Принципы организации групповых занятий:

1. Принцип добровольного участия.
2. Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
3. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
4. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятия. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
5. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.
6. Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.
7. Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий.

Формы, методы и приемы профилактической работы:

- Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления.
- Ролевые игры.
- Развитие мнений через обсуждение и дебаты. Многие вопросы требуют обсуждения, т.к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.
- Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы.
- Истории. Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать.
- Работа в группах и парах. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.
- Лекции.
- Беседы.

Организация занятий:

Каждое занятие рассчитано на 40 минут, частота проведения –1- 2 раз в неделю.

Участники программы: подростки в возрасте 14 – 15 лет.

Этапы реализации комплекса занятий:

I. Подготовительный этап:

- Диагностика трудностей и проблем
- Обработка результатов.

II. Практический

- Реализация комплекса занятий
- Отслеживание результатов.

III. Обобщающий

- Анализ и обобщение результатов.
- Соотнесение результатов с поставленными целями.
- Оформление и описание результатов.

Ожидаемые результаты:

- Повышение образовательного уровня подростков по вопросам здорового образа жизни.
- Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения алкоголизма, пропаганду здорового образа жизни.
- Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению алкоголя.
- Формирование умения противостоять стрессу.

Комплекс занятий представлен 10 занятиями.

Конспекты занятий представлены в Приложении 3.

Структура каждого занятия представлена тремя этапами:

1. Вступительная часть.

На данном этапе происходит приветствие участников занятий, настрой на работу, определяются цели и задачи предстоящего занятия.

2. Основная часть.

Этап посвящен достижению основной цели и задач, поставленных в начале занятия с помощью специальных методов и приемов работы.

3. Заключительная часть.

На данном этапе подводятся итоги занятия, осуществляется рефлексия.

Тематический план комплекса занятий по профилактике подросткового алкоголизма приведен в таблице 8.

Тематический план комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте

| № занятия | Тема | Цели | Методы и приемы работы |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Занятие 1 | «Я выбираю...». | Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранение и укрепление физического, психического, нравственного здоровья, профилактика алкоголизации. | Упражнение «Мое любимое имя». Упражнение – рисуночный тест «Праздник». Упражнение «Незаконченное предложение». Упражнение «Скажи, что чувствуешь». Просмотр фильма о вреде алкоголя «Береги себя». Упражнение «Додумай историю». Упражнение «СМСка». |
| Занятие 2 | «Нет алкоголю». | Сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю. | Упражнение «Запретный плод». Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение «Марионетка». Сообщение информации. |
| Занятие 3 | "Ты и алкоголь". | Формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни, всестороннее рассмотрение проблемы алкоголизма. | Презентация "Влияние алкоголя на организм человека". |
| Занятие 4 | «Алкоголизм – это болезнь». | Формирование у учащихся отрицательной установки по отношению к алкоголю. | Мини – лекция. Мозговой штурм. Игра «Ассоциации». Упр. «Спорные утверждения». игра «Рюмка водки». |
| Занятие 5 | «Умею сказать нет». | Формирование навыков противостояния групповому давлению. | Игра «Золотая коробка». Игра «Разожми кулак». Рассказ ведущего о видах группового давления. Отработка навыков распознавания способов группового давления. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению». |
| Занятие 6 | «Стрессы» | Формировать умение противостоять стрессу; научить способам преодоления стрессовых ситуаций. | Игра-активатор «Тропинка». Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях. Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». Рассказ ведущего о способах |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | преодоления стресса. Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?». Отработка навыков использования способов преодоления стресса. |
| Занятие 7 | «Здоровый образ жизни: мода или необходимо?». | Активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни. | Упражнение «Улыбка». Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Дебаты. Игровое упражнение «Кот в мешке». Информирование. Тест «Я и мое здоровье». Упражнение «Гадание на поговорах». Упражнение «Комплименты». Упражнение «Хвасталки». |
| Занятие 8 | «Это не стоит твоей жизни!». | Формирование отрицательного отношения подростков к употреблению алкоголя. | Интеллектуальная игра. |
| Занятие 9 | «Алкоголь и общество. Социальные последствия алкоголизма». | Формировать учащихся отрицательное отношение к употреблению алкоголя. | Упражнение «Улыбка». Лекция «Как алкоголь влияет на здоровье?». Упражнение «Образ пьющего человека». |
| Занятие 10 | «Время быть здоровым». | Расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого учащегося; развивать ответственное поведение подростков. | Упражнение «Три слова о себе». Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие». Упражнение «Река ожиданий». Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Экспресс здоровья». Упражнение «Модель здорового и нездорового человека». Упражнение «Ромашка здорового образа жизни». Упражнение «Стена вредных привычек». Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках». |

Занятия по профилактике подросткового алкоголизма проходили в атмосфере доверительных отношений, благоприятного психологического климата в группе. В самом начале первого занятия «Я выбираю...» проводилось упражнение «Мое любимое имя», которое способствовало

развитию позитивного самовосприятия, содействовало сплочению группы. На первом занятии также были оговорены правила работы в группе. Участниками занятий было принято не лицемерить и не лгать, уважать мнение других, а также принимать активное участие в работе.

В ходе первого занятия у подростков формировались установки на жизнь как высшую ценность и приоритета здоровья в системе человеческих ценностей, чему плодотворно способствовало Упражнение «Скажи, что чувствуешь», где участники предлагали свои ассоциации к слову «здоровье».

Занятия 2, 3, 4, 8 и 9 были непосредственно направлены на формирование отрицательного отношения подростков к употреблению алкоголя, чему способствовало использование различных методов и приемов работы с подростками. Это и просмотр фильма о вреде алкоголя и презентации "Влияние алкоголя на организм человека", и мини - лекции, дискуссии, беседы по теме, и различные упражнения, направленные на осознание своего поведения в ситуации запрета, на выражение своих взглядов на проблему употребления алкоголя, на формирование негативного образа пьющего человека.

В целом в ходе реализации комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте в работе с подростками на всех занятиях применялись различные методы и приемы работы. Использование разнообразных форм в профилактической работе способствовало поддержанию внимания подростков на протяжении занятий, проявлению заинтересованности подростков и их активном участии в работе.

Третье занятие "Ты и алкоголь" проводилось с использованием презентации "Влияние алкоголя на организм человека". Применение презентации позволило одновременно оказать воздействие на два важнейших органа восприятия (слух и зрение), что позволило достичь гораздо большего эффекта в процессе формирования у подростков стремления к здоровому образу жизни.

На занятиях педагог часто предлагал рассмотреть несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа. Прорабатывая ситуацию отказа от употребления алкоголя на практике, подростки учились корректно выходить из сложившейся ситуации. Данные упражнения заставляли подростков задуматься над такими вопросами как:

- Стоит ли дружить с такой компанией, где отношение к тебе определяется количеством выпитого?

- Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают подростка в такую зависимость?

Также в комплекс занятий входило занятие по формированию навыков противостояния групповому давлению. В ходе занятия подростки отработывали навыки распознавания способов группового давления, учились распознавать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления. Педагогом было предложено потренироваться в определении различных способов группового давления. Подростки разделились на подгруппы и разыграли предложенные ситуации. Задачей всей группы стало определение видов группового давления, которые использовались и как можно сопротивляться этому давлению. После демонстрации сценок проводилось обсуждение с группой применяемых в каждой ситуации способов оказания группового давления. Подростки охотно участвовали в обсуждении разыгранных ситуаций.

На занятии педагог демонстрировал плакат «Виды группового давления» с указанием таких видов давления как: Лесть, Шантаж, Уговоры, Угрозы, Запугивание, Насмешки, Похвала, Подкуп, Подчеркнутое внимание, Призыв «Делай, как мы», Обман. Использование наглядных средств способствовало более эффективному достижению цели. Подростки активно обсуждали виды группового давления, приводили примеры из своей жизни.

Также на занятии подростки активно участвовали в дискуссии «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению». Все высказали свое мнение и в результате совместного обсуждения пришли к

выводу, что навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению.

Одним из занятий комплекса было занятие, посвященное формированию умения противостоять стрессу; обучению способам преодоления стрессовых ситуаций.

Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях сопровождался демонстрацией картинок «Стресс кролика и стресс льва». В ходе рассказа подростки усвоили, что у одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности, у других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение.

Подростки активно участвовали в мозговом штурме «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». Охотно высказывали свое мнение в ходе дискуссии «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?». На занятии была организована работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса.

Часть занятий цикла была направлена на расширение знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни, значимости здоровья для каждого подростка. На седьмом занятии подросткам был предложен Тест «Я и мое здоровье», который дал возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Особенный интерес у подростков был отмечен на восьмом занятии «Это не стоит твоей жизни!», которое проводилось в форме интеллектуальной игры. Здесь учащиеся поделились на 4 команды. Далее в несколько туров осуществлялись командные соревнования. Последним заданием было разработать проекты. Ведущим была поставлена проблема: злоупотребление алкоголем может губительно сказываться на обществе. Как? Пьянство накладывает на общество огромное бремя в виде

экономических потерь, снижения творческого потенциала, гибели людей, преступности, распавшихся семей. Затем подросткам было предложено найти способы борьбы с алкоголизмом, ответив на такие вопросы:

- А как ко всему этому относится общество? Какие меры предпринимает? Достаточно ли их?
- Как, на ваш взгляд, общество может предотвратить распространение этого страшного явления?

В этом туре учитывались реальность предложений и их социальная значимость.

Защита проектов шла на фоне бурного обсуждения. Подростки задавали перекрестные вопросы друг другу. Затем команды совместно обсудили полученную информацию.

Последнее занятие «Время быть здоровым» было направлено на формирование ценностного отношения к собственному здоровью; развитие ответственного поведения подростков. В заключительной части занятия было проведено упражнение «Ваше здоровье в ваших руках», в ходе выполнения которого подростки пришли к выводу, что здоровье не вернуть ни за какие деньги, поэтому нужно бережно относиться к своему здоровью.

Каждое занятие оканчивалось подведением итогов и рефлексией. Подростки совместно с педагогом делали выводы о том, что нового для себя они узнали в ходе занятия, что понравилось, что не понравилось; какие моменты вызывали трудности. Таким образом, осуществлялась обратная связь, на основании которой педагог мог оценить степень понимания проблемы подростками, выявить моменты, на которые необходимо обратить внимание вновь.

Считаем, что комплекс занятий по профилактике подросткового алкоголизма был полезным для подростков, они смогли из него что-то почерпнуть и сделать для себя правильный выбор в пользу здорового образа жизни, задуматься о своем здоровье и здоровье своих близких. Занятия позволили подросткам сформировать для себя такой образ жизни, который

сможет обеспечить им состояние оптимального здоровья в будущем; научили подростков делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье; а также способствовали формированию негативного отношения к употреблению алкоголя.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

После реализации комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте на контрольном этапе проведем анализ результатов опытно – экспериментальной работы.

Цель: определение эффективности занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Задачи:

- 1) провести повторную диагностику склонности к зависимому поведению подростков контрольной и экспериментальной групп;
- 2) сравнить результаты констатирующего и контрольного этапов исследования;
- 3) на основании полученных результатов сделать выводы об эффективности комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Для проведения диагностики на контрольном этапе эксперимента также применялся Тест-опросник «Аддиктивная склонность» (авторы В.А. Корзунин и В.В. Юсупов).

На контрольном этапе эксперимента в контрольной группе не выявлены подростки с выраженной степенью зависимого поведения. Число подростков с умеренно выраженной степенью зависимого поведения составило 11 человек (или 46 % опрошенных). Зависимое поведение не выражено у 13 подростков (или 54 % респондентов).

Результаты опроса на выявление степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной группы на контрольном этапе эксперимента представим в таблице 9.

Таблица 9

Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной группы на контрольном этапе

| Степень выраженности зависимого поведения | Число подростков, чел. | Доля респондентов в группе, % |
|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| не выражено | 13 | 54% |
| умеренно выражено | 11 | 46% |
| выражено | 0 | 0% |

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 8):



Рис. 8. Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной группы на контрольном этапе (в %)

Результаты опроса на выявление степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента представим в таблице 10.

Таблица 10

Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на контрольном этапе

| Степень выраженности зависимого поведения | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| не выражено | 10 | 42% |
| умеренно выражено | 14 | 58% |
| выражено | 0 | 0% |

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 9):

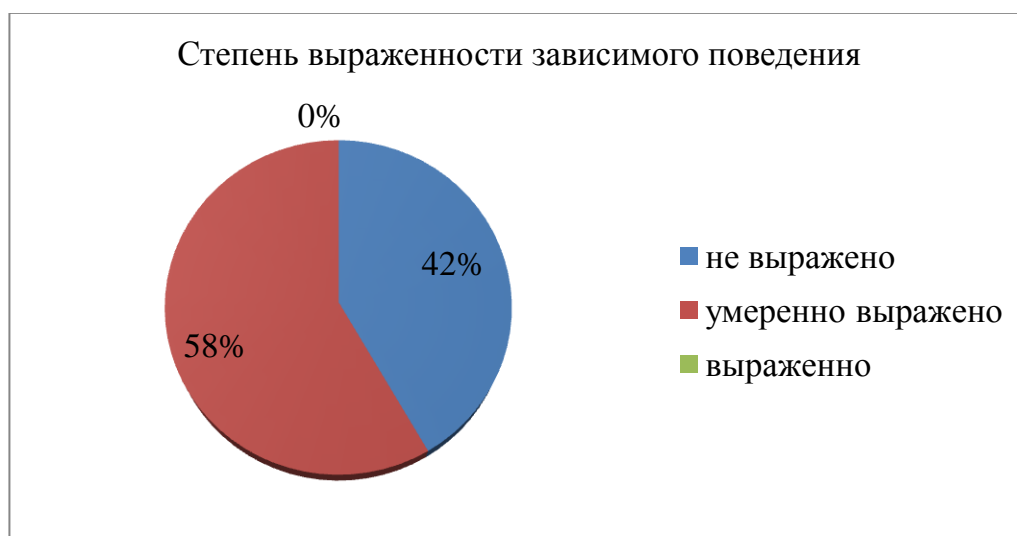


Рис. 9. Результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков экспериментальной группы на контрольном этапе (в %)

На контрольном этапе в экспериментальной группе не выявлены подростки с выраженной степенью зависимого поведения. Число подростков с умеренно выраженной степенью зависимого поведения составило 14 человек (или 58 % опрошенных). Зависимое поведение не выражено у 10 подростков (или 42 % респондентов).

Проведем сравнение результатов выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах (таблица 11).

Таблица 11

Обобщенные результаты степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования

| Степень выраженности зависимого поведения | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|-------------------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | Констатирующий этап | Контрольный этап | Число респондентов, чел. | Доля респондентов в группе, % |
| не выражено | 50% | 54% | 21% | 42% |
| умеренно выражено | 50% | 46% | 71% | 58% |
| выражено | 0% | 0% | 8% | 0% |

Представим обобщенные результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования на диаграмме (рисунок 10):

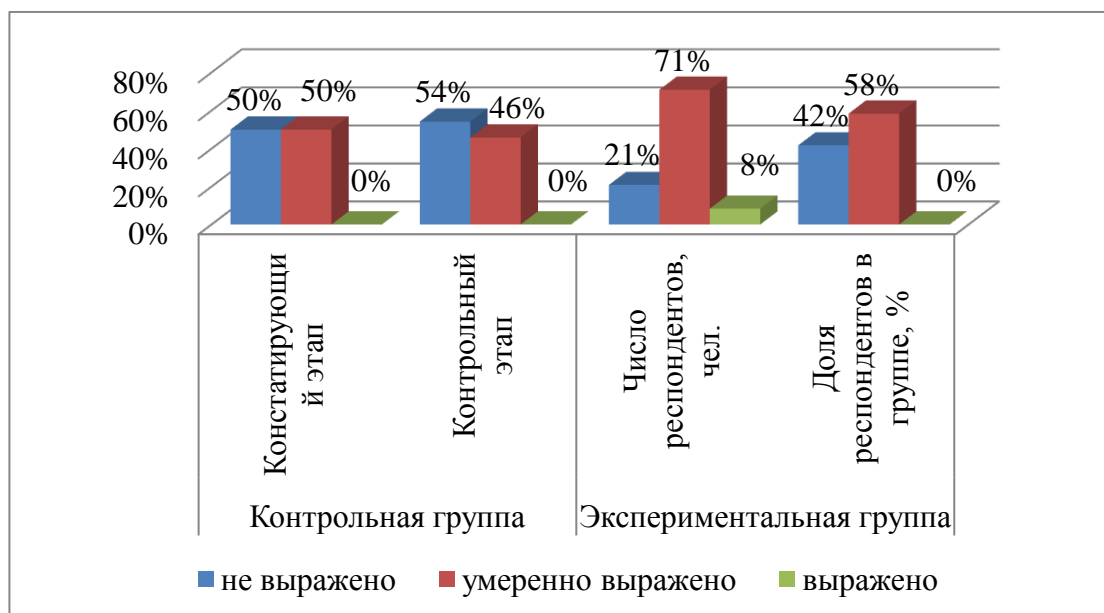


Рис. 10. Обобщенные результаты степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Обобщенные результаты выявления степени выраженности зависимого поведения подростков контрольной и экспериментальной групп на

констатирующем и контрольном этапах исследования свидетельствуют о том, что в контрольной группе результаты практически не изменились. На констатирующем этапе в контрольной группе половина опрошенных имела умеренно выраженную степень зависимого поведения, у второй половины зависимое поведение не выражено. На контрольном этапе в контрольной группе у 46 % подростков выявлена умеренная выраженная степень зависимого поведения, а у 54 % - не выраженная.

Согласно полученных результатам в экспериментальной группе на констатирующем этапе было выявлено 8 % подростков, имеющих выраженную степень склонности к зависимому поведению, в то время как на контрольном этапе подростков с выраженной склонностью к зависимому поведению не выявлено. Доля подростков с умеренно выраженной степенью зависимого поведения на констатирующем этапе составляла 71 %, на контрольном - 58 %. В то же время увеличилась доля подростков, у которых склонность к зависимому поведению не выражена, с 21 % на констатирующем этапе до 42 % на контрольном этапе эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что после реализации комплекса занятий по профилактике подросткового алкоголизма в экспериментальной группе не стало подростков, имеющих выраженную степень склонности к зависимому поведению. Это позволяет сделать вывод об эффективности предложенного комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Выводы по главе 2

Опытно – экспериментальная работа проводилась с целью выявления эффективности комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Бийска. В опытно – экспериментальной работе принимали участие подростки

14 -15 лет. Всего 48 человек – по 24 подростка в экспериментальной и контрольной группах.

Для выявления подростков, склонных к употреблению алкоголя, выбран Тест-опросник «Аддиктивная склонность», предложенный В.А. Корзуниным и В.В. Юсуповым. Склонность к зависимому поведению говорит о психологической готовности к употреблению алкоголя и психоактивных веществ.

Выявленные в результате опроса результаты констатирующего этапа показали присутствие в экспериментальной группе подростков с выраженной степенью зависимого поведения, что послужило предпосылкой для проведения работы по профилактике алкогольной зависимости среди подростков.

На формирующем этапе разработан и реализован комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте. Цель комплекса занятий - социально-нравственное оздоровление подростковой среды: профилактика первичного употребления алкоголя и обогащение школьников научными знаниями.

После реализации комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте в экспериментальной группе не стало подростков, имеющих выраженную степень склонности к зависимому поведению. Это позволяет сделать вывод об эффективности предложенного комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Заключение

Анализ теоретических аспектов проблемы подросткового алкоголизма и его профилактики позволил сделать следующие выводы:

Алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся патологической потребностью человека в алкоголе, физической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы.

Основными причинами алкоголизма являются:

- генетическая предрасположенность;
- личность алкоголика;
- ситуационное и культурное воздействие.

Последствия алкоголизма страшны для самого человека, алкоголизм у которого становится главной причиной проблем со здоровьем, сопровождается нарушениями умственной и психической активности. Последствия алкоголизма затрагивают общество и ухудшают генотип всей нации.

Алкоголизм в подростковом возрасте имеют некоторые особенности в сравнении с алкоголизмом взрослых. Это связано с физиологической и социальной незрелостью подростков. Данная разновидность зависимого поведения имеет сложную природу, которая обусловлена различными факторами: биологическими, социальными, психологическими.

Важную роль для эффективного лечения и предотвращения вредных последствий алкоголизма в подростковом возрасте играет профилактическая работа.

На сегодняшний день существует несколько видов профилактики:

1) первичная профилактика (превенция) направлена на предотвращение употребления алкоголя; ориентирована на работу с той частью населения, которые ещё не знакомы с действием алкоголя;

2) вторичная профилактика направлена уже непосредственно на группу риска с целью раннего выявления употребления алкоголя и помощь потенциальным алкоголикам, наркоманам и т.д.;

3) третичная профилактика направлена на оказание помощи тем, кто уже страдает алкоголизмом с целью предупреждения последующего распада личности и поддержание дееспособности индивидуума.

Этапами деятельности по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте могут быть диагностический этап; информационно-просветительский этап и тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения.

Проблема алкоголизма подростков – проблема комплексная и её решение может дать положительный результат только при условии, что её реализация будет осуществляться усилиями всех субъектов деятельности.

На основании теоретического анализа по проблеме исследования проведена опытно – экспериментальная работа по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте. Целью эксперимента явилось выявление эффективности комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Бийска. В опытно – экспериментальной работе принимали участие подростки 14 -15 лет. Всего 48 человек – по 24 подростка в экспериментальной и контрольной группах.

Психологические аспекты борьбы с подростковым алкоголизмом состоят, прежде всего, в выявлении психологической готовности к употреблению алкоголя и психоактивных веществ, т.е. таких психологических особенностей подростков, которые делают их уязвимыми в процессе социализации личности. Таким образом, методика диагностики предрасположенности к алкоголизму должна быть направлена на выявление психологической готовности подростков к аддиктивному поведению, т.е. речь идет именно о подростках, склонных к аддиктивному поведению, пока

еще без наличия физической зависимости к алкоголю и психоактивным веществам. Для выявления подростков, склонных к употреблению алкоголя, выбран Тест-опросник «Аддиктивная склонность», предложенный В.А. Корзуниным и В.В. Юсуповым.

Опытно - экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Выявленные в результате опроса результаты констатирующего этапа показали присутствие в экспериментальной группе подростков с выраженной степенью зависимого поведения, что послужило предпосылкой для проведения работы по профилактике алкогольной зависимости среди подростков.

На формирующем этапе разработан и реализован комплекс занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте. Цель комплекса занятий - социально-нравственное оздоровление подростковой среды: профилактика первичного употребления алкоголя и обогащение школьников научными знаниями.

Повторная диагностика подростков на контрольном этапе исследования показала, что после реализации комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте в экспериментальной группе не стало подростков, имеющих выраженную степень склонности к зависимому поведению. Это позволяет сделать вывод об эффективности предложенного комплекса занятий по профилактике алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

Комплекс занятий может быть использован социальными педагогами, психологами в своей деятельности. Он прост в выполнении и продуктивен.

Таким образом, задачи экспериментального исследования решены, цель выпускной квалификационной работы достигнута, выдвинутая гипотеза доказана.

Библиографический список

1. Алкоголизм [Текст]: руководство для врачей / под ред. Г.В. Морозова, В. Е., Рожнова, Э. А. Бабаяна. — М.: Медицина, 1983. - 432 с.
2. Алкоголизм [Текст]: руководство для врачей / под ред. Н.Н. Иванца, М.А. Винниковой. — М.: Медицинское информационное агентство, 2011. - 858 с.
3. Алкоголизм и алкоголь: определение [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://alcogolizm.com/vse-ob-alkogolizme/opredelenie.html>. — Дата обращения: 10.12.2017.
4. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: Пути преодоления [Текст]: учеб. пособие: Пер. с англ.: Рекомендовано УМО / Под ред. Э.Ф. Вагнера, Х.Б. Уолдрон / Науч. ред. рус. текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. — М.: Академия, 2006. — 476 с.
5. *Буторина, Н.Е.* Ранний алкоголизм и коморбидная соматическая патология в подростковом возрасте [Текст] / Н.Е. Буторина, Г.Г. Буторин // Тюменский медицинский журнал. — 2011. — № 1. — С. 27 – 28.
6. *Вельможина, О. В.* Проблемы профилактики алкоголизации молодежи [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2017. — № 3. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-profilaktiki-alkogolizatsii-molodezhi>. — Дата обращения: 10.12.2017.
7. *Волков, Б.С.* Психология подросткового возраста [Текст]: учебник / Б.С. Волков. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : КНОРУС, 2016 — 266 с.
8. *Воронин, А. А.* Досуг в дискурсе современного воспитания молодежи [Текст] // Общество и право. — 2011. — № 2. — С. 286–288.
9. *Вулф, Э.* Чадо или чудовище? Как быть родителем современного подростка [Текст] / Э. Вулф ; пер. с англ. М. Скалыга. - М.: Питер , 2012. - 366 с.

10. Глобальные социально-экономические процессы [Текст]: учебное пособие / Под ред. Т.В. Науменко, Н.Л. Смакотиной. – М.: Научная библиотека, 2016. – 560 с.

11. *Гнедова, С.Б.* Формирование и изменение личности больных алкоголизмом [Текст] / С.Б. Гнедова, А.Ю. Нагорнова, Е.В. Вострокнутов, И.А. Гулей, Е.В. Забелина, Л.Г. Тараненко // *Фундаментальные исследования.* - 2013. – № 1 (часть 3) – С. 642-646.

12. *Горшков, М.К.* Молодежь России: социологический портрет [Текст] / М.К. Горшков, Ф. Э. Шереги. – М.: ЦСПиМ, 2010. – 592 с.

13. Девиации подростков и молодежи: алкоголизация, наркотизация, проституция / А.Л. Арефьев, Н.В. Вострокнутов, С.Б. Зайцев, Б.А. Никифоров; Под ред. Ф.Э. Шереги. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: Центр социологических исследований; Министерство образования РФ, 2001. – 48 с.

14. Доклад о положении молодёжи и реализации государственной молодёжной политики в российской федерации. – М.: Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральное агентство по делам молодежи, 2016. – 74 с.

15. *Елисеев, А.Л.* Государственная молодежная политика российской федерации: проблемы и перспективы [Текст] / А.Л. Елисеев // *Вестник государственного и муниципального управления.* - 2017. - № 1. – С. 46 – 52.

16. *Ефремов, А.Ю.* Социально-психологические аспекты причин подросткового алкоголизма [Текст] / А.Ю. Ефремов, Л.А. Казарян // *Воспитание и обучение: теория, методика и практика: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции.*- Чебоксары: Интерактив плюс. – 2016. – С. 57 – 59.

17. *Заиграев, Г.Г.*Акоголизм и пьянство в России. Пути выхода из кризисной ситуации [Текст] // *Социологические исследования.* - 2009. - № 8. - С. 74-84.

18. *Замятина, А. А.* Подростковый алкоголизм как социально - психологическая проблема [Текст] / А.А. Замятина, Д.В. Каширский // NovaInfo. - 2015. - № 35. – С. 247 – 248.
19. *Змановская, Е.В.* Диагностика склонности к зависимому поведению на основе теста Роршаха [Текст] / Е.В. Змановская, О.В. Миропольская // Вестник психотерапии. - 2017. - № 62 (67). - С. 74 – 86.
20. *Зубок, Ю.А.* Молодежь и молодежная политика в современном российском обществе [Текст]: монография / Ю.А. Зубок, Т.К. Ростовская, Н.Л. Смакотина. – М.: ИТД «ПЕРСПЕКТИВА», 2016. – 166 с.
21. *Ивлиев, М. И.* Алкоголизм в современной России: война за выживание [Текст] / М.И. Ивлиев, М.О. Копылов, Н.В. Черемисина // Социально-экономические явления и процессы. - 2013. - № 11 (057). - С. 43-47.
22. *Исмуков, Н. Н.* Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости [Текст] / Н. Н. Исмуков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 378 с.
23. *Карвасарский, Б.Д.* Психотерапия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – С-Пб.: Питер, 2008. – 672 с.
24. *Колесов, Д.В.* Беседы об антиалкогольном воспитании [Текст]: кн. для учителя / Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1987. – 80 с.
25. *Лозовой, В.В.* Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики [Текст]: монография / В.В. Лозовой, О.В. Кремлева, Т.В. Лозовая. – М.: ООО «АльянсПринт», 2011. – 450 с.
26. *Лунина, И. В.* Отклоняющееся поведение подростков в условиях социальных рисков [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 66–70.
27. *Макарова, Ю.А.* Профилактика алкоголизма среди подростков [Текст] / Ю.А. Макарова // Аллея Науки. - 2017. - № 9. – С. 726 - 729.

28. *Матусевич, М. С.* Организация профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] / М. С. Матусевич, Л.П. Макарова, Н.Н. Плахов // Молодой учёный. - 2014. - № 3 (62). – С. 958 – 960.

29. *Матусевич, М. С.* Организация профилактики наркозависимости в подростковом возрасте [Текст] / М. С. Матусевич, В.К. Ткачук // Молодой учёный. - 2014. - № 3 (62). – С. 795 – 797.

30. *Мосина, О. А.* Анализ проблемы употребления алкоголя в подростковой среде [Текст] / О.А. Мосина, М.А. Кушц // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 65–69.

31. *Пахалина, А.С.* Социальная работа по профилактике подросткового алкоголизма [Электронный ресурс] // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/827/13934>">www.scienceforum.ru/2015/827/13934 - Дата обращения: 15.01.2018.

32. *Погосов, А. В.* Пивной алкоголизм у подростков. Клиническая картина, трансформация в другие формы зависимости, профилактика [Текст]: руководство / А. В. Погосов, Е. В. Аносова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 240 с.

33. *Позднякова, М.В.* Выявление подросткового алкоголизма и способы его профилактики [Текст] / М.В. Позднякова, Г.П. Горлопанова // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Самара. - 2015. – № 2. - С. 167 – 169.

34. Потребление алкоголя в мире [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://stattur.ru/journal/20170609/> Дата обращения: 15.01.2018.

35. Профилактика подросткового алкоголизма: принципы, коррекция, динамика [Текст]: учеб. пособие / З. Н. Зыкова, С. А. Великова, Н. В. Шаманин ; Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. – 76 с.

36. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З.В. Коробкина, В.А. Попов. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. — 192 с.

37. Психология девиантного поведения: междисциплинарные исследования и практика [Текст]: сб. научных трудов Первой международной научной школы (Казань, 26–27 мая 2016 г.) / под ред. А.И. Ахметзяновой. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016 – 156 с.

38. Работа с подростками, склонными к аддиктивному поведению [Текст]: методическое пособие для педагогов-психологов/ Составители: Л.А. Белова, А.Н. Сафонова. – Майкоп: Изд-во ГОУ А «Центр диагностики и консультирования», 2009. – 48 с.

39. Райс, Ф. Психология подросткового возраста [Текст]: учебное пособие для вузов / Ф. Райс, К. Долджин ; пер. с англ. В. Квиткевич, Ю. Мирончик под науч. ред. Е. И. Николаевой. - 12-е изд. - М.: Питер , 2014. – 812 с.

40. Российский статистический ежегодник [Текст]: Стат.сб./Росстат. - М., 2016. – 725 с.

41. Ростовская, Т.К. Социальная работа с молодежью: сборник нормативных правовых документов [Текст]: практическое пособие – 2-е изд., дораб. – М.: ВНИИгеосистем, 2013. – 622 с.

42. Ростовская, Т.К. Семья в системе социальных институтов общества [Текст]: учебное пособие / Т.К. Ростовская, О.В. Кучмаева. – М.: ВАКО, Галлея принт, 2015. – 372 с.

43. Рычкова, М.А. Деадаптивное поведение детей: диагностика, коррекция, психопрофилактика [Текст] / М.А. Рычкова. – М. : ГНОМ и Д, 2000. – 96 с.

44. Салагаев, А.Л. Социальные девиации в молодежной среде: конфликтологический подход [Текст]: учебное пособие: в 2 ч. Ч.2 / А.Л. Салагаев, В.М. Ловчев ; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КГТУ, 2011 – 216 с.

45. *Салтыкова-Волкович, М.В.* Социально-педагогическая профилактика девиантного поведения [Текст]: учебник для студентов специальности "Социальная педагогика" / М.В. Салтыкова- Волкович. - Гродно: ГрГУ, 2012. — 54 с.

46. *Семьянинов, П. В.* О тенденциях глобализации [Текст] / П.В. Семьянинов, В.П. Семьянинов // Социально-экономические явления и процессы. - 2012. - № 1. - С. 152-161.

47. *Сирота, Н. А.* Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004. – 192 с.

48. *Тазуркаев, У. И.* Проблема алкоголизма среди подрастающего поколения [Текст] // Молодой учёный. - 2015. - № 17 (97). – С. 488 – 490.

49. *Черемисина, Н.В.* Алкоголизм: глобальная проблема современной России [Текст] / Н.В. Черемисина, М.И. Ивлев, Д.Д. Талалаев // Социально-экономические явления и процессы. - 2014. – Т.9 - № 10. – С. 163 – 167.

50. *Черясова, И. А.* Как избавиться от вредных привычек быстро и без проблем [Текст] / И. А. Черясова. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 191 с.

51. *Шлякова, А.Ю.* Подростковый алкоголизм // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 6 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2013/06/3232> (дата обращения: 12.01.2018).

52. *Юсупов, В.В.* Психологическая диагностика зависимого поведения: риск развития, методы раннего выявления [Текст] / В.В. Юсупов, В.А. Корзунин. – СПб.: Речь, 2007. – 123 с.

Список подростков, участвовавших в эксперименте

Контрольная группа:

1. Сергей С.
2. Алина Д.
3. Андрей Ф.
4. Александр М.
5. Матвей С.
6. Лидия З.
7. Екатерина Н.
8. Софья К.
9. Андрей С.
10. Лидия М.
11. Костя Я.
12. Женя А.
13. Лена П.
14. Антон Н.
15. Алёша Р.
16. Рома Р.
17. Дима Е.
18. Даша Н.
19. Максим Н.
20. Максим У.
21. Миша А.
22. Алена Р.
23. Тома Б.
24. Света М.

Экспериментальная группа:

1. Мария В.
2. Арина В.
3. Алексей Д.
4. Валентин К.
5. Кирилл К.
6. Максим Л.
7. Света М.
8. Даша Ш.
9. Ульяна К.
10. Сергей В.
11. Юля Ч.
12. Маша С.
13. Маша М.
14. Алексей Б.
15. Дима К.
16. Андрей П.
17. Витя К.
18. Серёжа Е.
19. Марина Н.
20. Юля Г.
21. Юля А.
22. Виктор В.
23. Таня К.
24. Катя М.

Тест-опросник «Аддиктивная склонность»

Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия.

После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

Бланк опросника

№ утверждения Утверждение Поле для отметки

1 Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.

2 Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.

3 Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.

4 Мне бы понравилась работа официантки в ресторане / дегустатора вин.

5 Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

6 Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

7 Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

8 Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков.

9 Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а)

10 Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально.

- 11 Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
- 12 Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
- 13 Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место.
- 14 Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
- 15 Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
- 16 Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают
- 17 Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест
- 18 Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
- 19 Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.
- 20 В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.
- 21 Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась.
- 22 Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
- 23 Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
- 24 Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя.
- 25 Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие.

26 В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты.

27 Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек.

28 Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму.

29 Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь.

30 У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя.

ИТОГО

Интерпретация полученных результатов:

- до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен
- от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения
- от 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Конспекты занятий по профилактике подросткового алкоголизма

Занятие 1. «Я выбираю...»

Цель - формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), сохранение и укрепление физического, психического, нравственного здоровья, профилактика алкоголизации.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся установки на жизнь как высшую ценность и приоритета здоровья в системе человеческих ценностей.
2. Помочь подросткам сформировать для себя такой образ жизни, который сможет обеспечить им состояние оптимального здоровья в будущем.
3. Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
4. Формирование негативного отношения к употреблению алкоголя.

Форма проведения: групповая работа.

Оборудование: карандаши, листы А3, фломастеры, интерактивная доска, карточки с заданиями, бейджи.

Оформление: правила работы в группе, высказывания о здоровье, запись фрагмента фильма «Я выбираю жизнь», музыкальное оформление.

Ход занятия:

Вступительная часть

Введение и выяснение ожиданий участников группы.

Вступительное слово ведущего:

«Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять...»

Знакомство участников тренинга – упражнение «Мое любимое имя».

Цель: - Развивать позитивное самовосприятие.

- Содействовать сплочению группы.

Здание: Написать свое имя на бейдже и представиться всей командой.

Принятие групповых правил:

«Здесь и теперь». Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, чувства, мысли, появляющиеся в данный момент.

«Искренность и открытость». Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.

«Я высказывание». Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и мыслей. Все высказывания должны строиться с использованием местоимения «я», «мне»: «Я считаю», «мне кажется...».

«Активность». В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку тренинг относится к активным методам обучения, развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем тренинге, является обязательной.

«Уважение мнения другого». «Помните, что не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки слов

другого, начните не с фразы "Ты не прав", а с фразы "Я не понимаю" или "Может, есть другой вариант..."

Основная часть

Упражнение – рисуночный тест «Праздник»

Цель: Выяснить у учащихся отношение к алкоголю.

Задание: Нарисовать «Праздник», после окончания работы, проводится обсуждение.

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: выяснить отношения учащихся к людям с алкогольной зависимостью, отношение к алкоголю.

Задание: Участникам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

- Когда я вижу пьяного, я чувствую...
- Общаясь с пьющим человеком, я понимаю...
- Главный признак алкогольной зависимости, как мне кажется...

Упражнение «Скажи, что чувствуешь».

Цель: мотивировать участников на проявление положительных эмоций при обсуждении ассоциаций к словам «здоровье».

Задание: раздать группе по пять полосок бумаги. Участник на каждой полоске записывают одну ассоциацию со словом «Здоровье». После завершения работы полоски с ассоциациями разложить по степени совпадения. Обсудить и сделать общий вывод.

Просмотр фильма о вреде алкоголя «Береги себя»

Обсуждение в группе.

Упражнение «Додумай историю»

Цель: способствовать формированию ответственности за свои поступки.

Задание: каждая группа получает карточку, на которой написана история.

Участникам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь...

Упражнение «СМСка»

Цель: Получение позитивной обратной связи друг от друга.

Ведущий: «Нет ничего дороже Здоровья, будете ли Вы здоровы, зависит от каждого из Вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС -сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». Встаньте каждый в свой круг, возьмитесь за руки, выберите того, кто пошлёт первым сообщение и как импульс пустите его по кругу. Когда отправляющий получит своё сообщение, то объявляет «Сообщение доставлено».

Рефлексия тренинга.

Ведущий: Я выбираю ЗОЖ! Кто со мной! (поднимает руку)

Занятие 2. «Нет алкоголю»

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю.

Оборудование: коробка, листы бумаги, ручки

Ход занятия:

Вступительная часть

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем наше занятие.

Основная часть

1. Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре круга лежит коробочка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте, что в этой коробочке находится жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пить эту жидкость?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам выпить жидкость неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались ее выпить?

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, об алкоголе.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто...» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь

местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

3. Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

- В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

- Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

- Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

4. Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек». Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы: 1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы? 2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках? 3. Хотелось ли что-либо сделать самому? 4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

5. Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

6. Сообщение информации: доказано, что алкоголь вызывает сильнейшую зависимость и агрессивное поведение. Ставя специальный эксперимент, ученые наблюдали за поведением приматов, которым давалось спиртное. Было отмечено нарушение правил общежития, имевших место в обычной обстановке, кривляние, безобразное поведение, нежелание ухаживать за своими детенышами, а то и явно агрессивное поведение. В литературе был описан случай, когда стадо диких животных забрело в небольшую непальскую деревушку, где наткнулось на погреб с домашним вином. После употребления спиртного слоны, разгорячившись, пошли по улице, сметая все на своем пути. Сначала они разнесли полтора десятка домов, потом, выйдя к реке Каджара, разрушили мост, соединявший ее берега. Насмерть перепуганным жителям ничего не оставалось делать, как ждать, когда окончится этот погром и, подсчитав убытки, заняться восстановлением поврежденных сооружений. Ведь предъявлять-то претензии было не к кому. Известно, что, попробовав однажды алкоголь, слоны не забудут его вкуса никогда. И работники зоопарков отмечают, что умное животное может даже прикинуться больными для того, чтобы получить знакомую настойку на спирту.

7. Ребята, а видели ли вы когда-нибудь пьяного человека на улице, доводилось ли вам общаться с таким человеком? Расскажите, какие чувства вы испытывали, рассказывая о поведении и внешнем виде пьяного человека.

8. Список ценностей. В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого. Составьте, пожалуйста, список своих жизненных ценностей. Далее ребята зачитывают свои списки ценностей.

- Практически у каждого из нас семья является высшей ценностью. Бабушки и дедушки, мамы и папы, братья и сестры являются для нас самыми близкими людьми на свете.

9. Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем влияет на семейную жизнь? Знаете ли вы семьи, которые столкнулись с этой бедой? Приведите примеры.

10. Сообщение информации: в 2008 году в детском саду спального района Москвы психологи предложили поиграть малышам в праздник. Дети сели за стол и начали чокаться стаканчиками с водой. Ребята, как вы можете объяснить такое поведение малышей, к чему это может привести в дальнейшем? Наше будущее в наших руках. Как мы можем защитить наших близких? Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? Безусловно, лучший способ защитить близких, самим отказаться от потребления алкоголя.

11. Давайте рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, и возможные варианты отказа.

Ситуация 1. За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить.

Ответ: «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья. Я не хочу это пить».

Ситуация 2. Друзья предлагают (заставляют) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение. В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

Ответ: Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти

люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями и т. д.

Заключительная часть

- Ребята, какие выводы вы сделали для себя на занятии, что нового для себя узнали?
- Давайте по кругу пожелаем друг другу что-нибудь хорошее.
- Спасибо вам за активное участие, до свидания!

Занятие 3. "Ты и алкоголь"

Цель занятия - формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни, всестороннее рассмотрение проблемы алкоголизма.

Оборудование: Презентация "Влияние алкоголя на организм человека"

Ход занятия

Вступительная часть

Здравствуйте, ребята. Каждый из вас, наверное, хочет быть богатым и знаменитым, успешным, популярным. Но в жизни, как на дороге со знаками, мы должны всегда задумываться о том, а правильно ли мы живем?

Людам в вашем возрасте свойственно не очень задумываться о своем здоровье. Однако же думать об этом стоит.

Так как сегодня образование и здоровье становятся основами для успешной карьеры и нормальной, достойной во всех смыслах жизни, И здесь важнейшими условиями успеха, наряду с личными качествами каждого человека, являются также мир и порядок в нашей России.

Сегодня мы подробно поговорим об актуальной проблеме, которую нельзя обойти в нашей жизни. Что по одной китайской мудрости приносит одну радость и много горя? Конечно, алкоголь.

Основная часть

Презентация "Влияние алкоголя на организм человека"

Слайд 1-2

Алкоголь - похититель рассудка - так именуют его с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н. э. - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло до начала культурного землевладения. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

В Средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного опьянения, алхимик, заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым не утомленным, бодрым, тоскующего - веселым.

С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически ни один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Что же происходит сегодня в нашей России? Почему чудодейственный эликсир стал приносить людям много горя?

"Статистика"

Жизнь - это проста игра. И когда Вы знаете правила игры, значительно легче выживать. В этой игре существуют подводные камни, о которые разбиваются судьбы людей, один из них - алкоголизм. Болезнь, алкоголизм, достаточно часто выводит людей из игры.

Слайд 3.

Что же такое алкоголизм?

Алкоголизм, по определению - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающие этим заболеванием.

Пьянство, например, это не алкоголизм, это неумеренное употребление спиртных напитков. Оно порождает алкоголизм, но не является болезнью.

Алкоголизм характеризуется определенными признаками, которые отличают его от так называемого "привычного", или "бытового", пьянства.

Слайд 4.

Что же делает алкоголь с организмом человека!?

Принятие алкоголя приводит к печальным последствиям. Каждая выпитая рюмка не проходит сквозь наш организм бесследно. При употреблении алкоголя страдают: нервная система (мозг), пищеварительная (желудок, кишечник, печень), сердечно-сосудистая и кровеносная (сердце), репродуктивная система. Алкоголь сокращает жизнь человека на 12 - 18 лет.

Давайте рассмотрим влияние алкоголя на каждую из систем более подробно.

Нервная система (мозг)

Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются. В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают микрокапилляры.

Капилляры раздуваются и лопаются. При употреблении 100 гр водки, навсегда и безвозвратно умирают несколько тысяч клеток головного мозга. При каждом застолье десятки тысяч... Мертвые клетки мозга выводятся с мочой, а следующий день.

Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Нарушение работы нервной системы и внутренних органов человека наблюдается при любом употреблении алкоголя: одноразовом, эпизодическом и систематическом.

Сердечно-сосудистая система, (сердце)

Когда алкоголь с кровью попадает в сердце он разрушает клетки вашей сердечной мышцы. Появляются микрорубцы, мышца теряет свою эластичность, работает на пределе возможностей и захлебывается кровью не успевая проталкивать её. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к части сердечной мышцы, ткани сердца отмирают - это называется инфаркт...

Слайд 5.

Все 5-7 часов, пока выпитый алкоголь циркулирует в крови, сердце работает в неблагоприятном режиме. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердечной мышцы. Алкоголь нарушает кровообращение в кожных капиллярах - эти малые

сосудики сжимаются, загустевают, лопаются (всем известен синдром "красного носа"), поэтому сердце плохо снабжается кровью и испытывает кислородное голодание.

В сердечной мышце накапливается избыточное количество жира, она перерождается, становится дряблой и сердце с трудом справляется с работой. Результат - преждевременный атеросклероз и гипертоническая болезнь.

Пищеварительная система (желудок)

Попадая в желудок алкоголь, эффективно стимулирует выработку ферментов. Ферменты вместе со спиртом агрессивно разрушают слизистую и стенки желудка, в результате желудок переваривает сам себя, а процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия - гастрит, язва, рак желудка...

Слайд 6.

При приеме алкоголя происходит:

- нарушение работы тонкого кишечника (неспособность всасывать питательные вещества)
- разрушение поджелудочной железы (риск возникновения диабета)
- поражение печени, жировая дистрофия, гепатит, цирроз (приводит к летальному исходу).

Слайд 7.

Репродуктивная система.

И напоследок самая важная тема-влияние алкоголя на репродуктивную систему. Это приводит к таким последствиям как:

- нарушение созревания половых клеток(бесплодие)
- патологии беременности
- преждевременные роды

- патологии развития плода.

Слайд 8.

Если алкоголь попадает в кровь плода, то в первую очередь поражаются печень, сосудистая система, а также те структуры мозга, которые определяют умственную деятельность.

Так неужели тогда стоит сознательно рисковать здоровьем ребенка, употребляя алкоголь, пусть даже в небольших количествах. Ведь только в наших силах свести на нет все риски и родить здорового и крепкого малыша.

"Быть матерью"

Женщина, призванная созидать семейное гнездышко, разрушает его.

Слайд 9.

Все это лишь те немногие последствия причиняемые употреблением алкоголя. Алкоголь - это яд! Он уничтожает все живое, он убивает надежды и мечты о прекрасном будущем...

"Быть отцом"

Мужчина, который призван быть защитником своей семьи, приносит боль жене и детям.

Слайд 10.

Алкоголь повышает риск смерти.

15-20% людей, замешанных в дорожно-транспортных происшествиях со смертельным исходом, перед этим употребляли алкогольные напитки.

20 40 % погибших в результате несчастного случая были в состоянии алкогольного опьянения.

Более 60 % всех насильственных преступлений, применение силы, убийство, нанесение телесных повреждений, изнасилование, совершается под воздействием алкоголя.

Слайд 11.

Перед Вами стоит вопрос пить или не пить?

Ведь алкоголь разрушает твое будущее, употребление алкоголя препятствует получению престижной профессии, устройству на работу и карьерному росту.

Так почему, на ваш взгляд, подростки начинают пить?

Слайд 12.

Хочешь быть крутым?

Будь человеком с сильным характером. Умей отстаивать свое мнение. Выделись из толпы!

Слайд 13.

Не умеешь общаться?

Учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!

Слайд 14.

Стресс?

Будь творческим и расслабляйся в хорошей компании!

Слайд 15.

Чувствуешь одиночество?

Обратись за помощью к окружающим.

Заключительная часть

Слайд 16.

Давайте не будем терять голову. Подумайте о себе и о своих близких.
Берегите себя.

Занятие 4. «Алкоголизм – это болезнь»

Цель: Формирование у учащихся отрицательной установки по отношению к алкоголю.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основными причинами и предпосылками, по которым возникает болезнь -алкоголизм.
2. Способствовать пониманию основных этапов формирования круга алкогольной зависимости у человека.
3. Развивать способность к формулировке и высказыванию своего мнения.
4. Отрабатывать навыки уверенного отказа от алкогольных напитков.

Материал: плакаты с надписями различных точек зрения: «Согласен», «Согласен, но с оговорками», «Не знаю, не уверен», «Совершенно не согласен»; пластмассовый стаканчик; доска, мел.

Ход занятия:

Вступительная часть

Ведущий: «Алкоголизм - как любая другая зависимость - это болезнь, это неудовлетворенность жизнью, это саморазрушение и протест, это простая глупость и невежество, это радостное небытие на фоне страшного горя.

А еще - это взаимосвязь многих биологических, социальных и духовных факторов, обсуждению которых мы и посвятим сегодняшнее занятие.

Основная часть

Мини - лекция

люди пьют по следующим причинам:

- генетическая предрасположенность к алкоголю, наследственность(биологическая основа)
- эмоциональная неудовлетворенность, бегство от жизненных трудностей, попытка заглушить комплекс неполноценности, «боль своего существования»
- нездоровые отношения в семье
- культурные традиции, влияние окружения(социальная основа)
- отсутствие смысла жизни, потеря интереса к себе и окружающему миру, пустота, скука (духовная основа)

Таким образом, алкоголизм бывает двух типов: наследственный и приобретенный под воздействием психологических, социальных и духовных факторов.

И тот и другой тип - это хроническое , прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизнедеятельности - тело, психику, душу и социальную жизнь.

Вот некоторые психологические предпосылки к развитию алкоголизма:

- низкая или наоборот завышенная самооценка

- сложности в общении
- психологические комплексы
- неумение справляться со своими чувствами
- высокий уровень внутреннего напряжения, длительный стресс
- сложность к рискованным ситуациям.

Алкоголизм - это болезнь души, это зависимость, отсутствие свободы и независимости.

Некоторым людям алкоголь на время помогает заполнить вакуум в душе. Но они не замечают, что алкоголь вытесняет из их сознания значимые вещи, не дает проявляться природным талантам и дарованиям, увеличивая тем самым духовную пустоту, лишая поддержки близких.

В отличие от многих заболеваний алкоголизм никогда не начинается внезапно. Ему обязательно предшествует этап выпивки: бары, рестораны, встречи с друзьями, банкеты, фуршеты, праздники.

Но каждый человек, систематически выпивающий «культурно» - рискует стать алкоголиком.

Формирование круга зависимости начинается с кратковременного переживания удовольствия.

1. Человек употребляет алкоголь, чтобы чувствовать себя хорошо сейчас (непринужденно, свободно, легко).

2. Человек увлекается спиртным. Испытывая влечение к алкоголю, пьет не к месту и не знает меры. В состоянии опьянения способен «наломать дров». Происходит утрата количественного и ситуационного контроля.

3. Появляется зависимое мышление, навязчивость. Человек постоянно думает о положительных моментах употребления алкоголя.

4. Человек теряет контроль, стремится найти оправдание своему пьянству, обманывает сам себя. У него развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к спиртному.

5. Человек верит, что может контролировать процесс употребления алкоголя и считает его нормальным - формируется иллюзорное или закрытое мышление.

6. Появляется основной признак алкоголизма - абстинентный синдром.

7. Ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли, амнезия. Жизнь идет под откос, становится неконтролируемой. Алкоголь занимает основное место в сознании, без спиртного жизнь кажется бессмысленной. Семья, дети, работа и все остальное уходит на второй план».

Мозговой штурм

Ребята, как вы думаете, каковы причины употребления молодыми людьми алкогольных напитков? (учащиеся называют причины, ведущий записывает их в левой части доски). А теперь назовите последствия употребления алкогольных напитков (последствия записываются в правой части доски).
Например:

Причины Последствия

за компанию потеря уважения окружающих

модно конфликты с родителями

назло родителям разлад в семье

чтобы испытать новые ощущения деградация умственных

что бы почувствовать себя взрослым способностей личности

от «нечего делать» потеря друзей
чтобы снять боль смерть от алкогольного
опьянения

Ведущий подводит итог: «Тот, кто выбирает алкоголь, тот для себя выбирает и последствия».

Игра «Ассоциации»

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам игру, которая называется «Ассоциации». Назовите 1-2 слова, которые вам приходят на ум, когда вы слышите слова «водка», «алкоголизм», «зависимость». Все ассоциации обсуждаются.

Мини - лекция

Ведущий: Многие люди употребляя алкоголь, оправдывают себя мифами, т. е. ошибочными представлениями об алкоголе, которые царят у нас в обществе. Давайте рассмотрим их.

1 миф: «Качественный алкоголь безвреден»... Как вы считаете, это так? (выслушиваются мнения учащихся). На самом деле и качественный алкоголь и некачественный одинаково вредны, так как продукт распада этилового спирта - уксусный альдегид, (который образуется после употребления и качественного и некачественного спирта), вредит организму, выводя из строя печень и почки.

2 миф: «Спиртное согревает»... А вы как думаете? (учащиеся высказывают свои мнения).

На самом деле употребление алкоголя вызывает лишь иллюзию тепла - расширяя подкожные сосуды, спирт вызывает покраснение кожи, усиливает теплоотдачу и вызывает замерзание.

3миф: «Алкоголь - лучшее лекарство от простуды»... На самом деле «огненная вода снижает иммунитет, спирт больше раздражает воспаленное горло, затягивая процесс восстановления.

4миф: «Пиво - безвредно»... Пиво относится к слабоалкогольным напиткам, однако это вовсе не означает, что оно безвредно. Частое употребление пива так же как и водка вредит печени и сердцу.

5миф: «Спиртное усиливает аппетит»... Да, может усиливать аппетит, раздражая стенки голодного желудка и при этом рано или поздно приводя к язве.

6миф: «Алкоголь снимает стресс»... Очень малые дозы, например, 20 мл. водки, действительно помогают расслабиться. Но такой нормы - никто в нашем обществе не придерживается. Если у человека стресс, он выпивает столько, сколько ему нужно, чтобы забыться, а большие дозы алкоголя приводят к депрессии, что только усугубляет стрессовое состояние.

Таким образом, мы с вами сейчас развенчали те мифы об алкоголе, которые сложились у нас в обществе.

Упражнение «Спорные утверждения»

Ведущий: «Сейчас мы выполним с вами психологическое упражнение, которое называется «Спорные утверждения». На стенах нашего кабинета, в разных местах расположены плакаты с различными точками зрения: «Согласен», «Согласен, но с оговорками», «Не знаю, не уверен», «Совершенно не согласен».

Цель этого упражнения - выразить свои взгляды на проблему употребления алкоголя.

Я буду зачитывать вам спорные утверждения, а вы будете высказывать свою точку зрения, занимая определенные местоположения под плакатами и комментируя свое мнение.

- Алкоголизм - это преступление
- Небольшие дозы алкоголя - безвредны
- Вино повышает творческий потенциал личности
- Алкоголизм - это болезнь
- У многих людей возникают проблемы из-за алкоголя
- Алкоголики - это не люди

Вопросы:

- 1) Какие чувства у вас возникли, когда вы размышляли над этими утверждениями?
- 2) Легко ли было высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно , когда вы не оказались в большинстве.
- 3) Легко ли было изменить свою точку зрения?

игра «Рюмка водки».

Ведущий: Сейчас мы поиграем в игру «Рюмка водки». Задание : придумать как можно больше вариантов отказа от принятия алкоголя. Все встаем в круг .У меня есть пластмассовый стаканчик. Представьте, что в нем водка. Задача разными способами попробовать уговорить стоящего справа участника взять стакан , другой отказывается. Отказ должен быть тактичный, но твердый. После этого, стакан переходит к другому участнику и он уговаривает другого выпить. При уговорах используем фразы, которые вы часто слышали от людей, которые вам или кому-либо предлагали выпить. Например: «Что ты, еще маленький, что ли?» «Не будь белой вороной! », «Не отбивайся от компании», «Выпей, почувствуешь себя раскованней. Девчонкам нравятся раскованные парни» и т. д....

Обсуждение: Легко ли было подбирать достойные отказы? Какие были более эффективные , действенные? Почему? Как вы себя чувствовали в роли

уговаривающего? В роли отказывающегося ? Какие еще формы отказа существуют?

Посмотрите на доску. Здесь представлены несколько способов сказать алкоголю «нет».

Нет, спасибо.

Что-то мне не хочется, а у вас есть сок или вода?

Алкоголь меня не интересует.

Ты говоришь со мной? Забудь об этом!

Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал «нет»?

Извини, я за рулем.

Мне нельзя, у меня аллергия...

ОТСТАНЬ!!!

Надеюсь, если вы попадете в ситуацию, когда вам будут предлагать выпить, вы сумеете дать достойный отказ. Так как вы имеете полное право отказать тем людям, которые несут вам вред. Важно только , что бы ваш отказ звучал уверенно и твердо. От этого зависит ваше здоровье и ваше будущее, а так же будущее ваших детей.

Заключительная часть

Алкоголизм начинает развиваться незаметно, а когда становится явным, то его лечение действительно становится трудной задачей. Если вы замечаете признаки алкоголизма за собой, за своими близкими, то беда уже вошла в ваш дом. Не дайте ей завладеть вами или вашими близкими.

Занятие 5.«Умею сказать нет»

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению.

Вступительная часть

Эпиграф: Герой не тот, кто курит, пьет и принимает наркотики, а тот, у кого хватает смелости сказать: «Спасибо, нет».

Игра «Золотая коробка»

У меня для вас есть один сюрприз. Сегодня я принесла вам вот такую коробочку, коробочку не простую, а золотую. А что же там внутри? Если вы заглянете внутрь – то увидите самого прекрасного человека в этой комнате. Кто хотел бы заглянуть внутрь. (Учащиеся заглядывают внутрь и видят свое отражение в зеркале, вклеенном внутрь коробки).

Основная часть

Игра «Разожми кулак»

Начать сегодняшнее занятие я предлагаю с игры. Называется она «Разожми кулак»: Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами, но без применения физической силы заставить разжать кулак (вариант: уговорить пересесть на другой стул).

Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления

Замечательно поиграли. Давайте теперь по кругу скажем, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак. (Ребята по кругу называют способы, а ведущий записывает их на доске или ватмане).

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, так как человек обычно

стремится быть членом какой-то группы, выглядеть в глазах друзей похожим на них. В данном случае необходимо помнить, что герой не тот, кто курит, пьет и принимает наркотики, а тот, у кого хватает смелости сказать: «Спасибо, нет».

Рассказ ведущего о видах группового давления

Уже по вашим рассказам можно предположить, что существуют различные виды давления. Вы назвали многие из них. Сейчас я покажу вам слайд (плакат), где представлены те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. Давайте его рассмотрим.

(Демонстрируется плакат «Виды группового давления» с указанием таких видов давления как: Лесть, Шантаж, Уговоры, Угрозы, Запугивание, Насмешки, Похвала, Подкуп, Подчеркнутое внимание, Призыв «Делай как мы», Обман.

Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформизма. Конформизм – склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы заражается эмоциями толпы.

Отработка навыков распознавания способов группового давления

Очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления. Давайте сейчас потренируемся в определении различных способов группового давления. Я предлагаю разделиться на подгруппы и разыграть предложенные ситуации.

Задача всей группы – определить, какие виды группового давления использовались и как можно сопротивляться этому давлению.

Ситуации разыгрывания в подгруппах:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет, вообще, свой парень, и предлагают отметить окончание игры и успешно забитые Колей голы тем, что пойдут и выпьют пива.
2. Ребята под угрозой расправы требуют у Саши денег (он должен принести их из дома).
3. Одноклассники уговаривают Игоря пойти к нему домой, чтобы поиграть на его новом компьютере.

После демонстрации сценок проводится обсуждение с группой применяемых в каждой ситуации способов оказания группового давления.

Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению».

А как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

(Ребята высказывают свое мнение). В конце ведущему необходимо подвести дискуссию к следующим выводам:

- Навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению
- Уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними).
- Призвать на помощь имя Иисуса – лучшее средство в опасных ситуациях.

Заключительная часть

Домашнее задание:

Написать рассказ, в котором главных героев уговаривают выпить, а они всеми силами стараются отказаться. Самое главное – придумать как можно больше разных приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

Задание понятно? Я прощаюсь с вами до следующего раза.

Занятие 6. «Стрессы»

Цель: формировать умение противостоять стрессу; научить способам преодоления стрессовых ситуаций

Ход занятия

Вступительная часть

Игра-активатор «Тропинка»

Сегодня мы поговорим о том, что можно сделать, если человек попал в стрессовую ситуацию. Но прежде я предлагаю вам сыграть в игру. Называется она «Тропинка»: (Все участники выстраиваются в затылок друг за другом. Тот, кто стоит первым, будет ведущим. Он ведет всех змейкой по тропинке, преодолевая воображаемые препятствия: перепрыгивает через воображаемые рвы, подлезает под преградами... Все идущие за ним повторяют его движения. По определенному сигналу ведущий становится в хвост змейки, а его роль начинает выполнять игрок, идущий вторым, и т. д. Задача игроков – как можно точнее повторить все движения ведущего).

Основная часть

Рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях

Вы замечательно выполнили все задания и преодолели все препятствия, встреченные на пути. Чтобы так же успешно преодолевать и все жизненные трудности, я предлагаю вам начать разговор о стрессе и способах его преодоления.

Мы живем в очень напряженное время. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов. Признаки стресса: страх, растерянность, тревога, паника, боль в желудке и т. п.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и решительно. Наполеон писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел так же хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту»). У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «стресс кролика». (В ходе рассказа демонстрируется слайд/картинка «Стресс кролика и стресс льва»)

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю сейчас провести мозговой штурм на тему «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

(Проводится мозговой штурм. Ведущий записывает на доске все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:

Поспать. Принять душ или ванну. Пойти погулять одному или с друзьями. Заняться любимым делом. Послушать музыку. Поиграть в активные спортивные игры. Включиться в выполнение физической работы. Поплакать. Посчитать до десяти. Вспомнить что-то приятное. Громко покричать и т. п.

Если в качестве борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков, следует отреагировать на эти заявления и включиться в обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

Рассказ ведущего о способах преодоления стресса

Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса. Смотрите, сколько их получилось! А теперь я хочу пополнить ваши знания и опыт тем, что расскажу еще о нескольких способах снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса. Для этого я продемонстрирую вам слайд/плакат, на котором все эти способы зафиксированы.

(Ниже перечислены самые разные способы выхода из стресса). Обсудите эти способы в группе:

- Несколько глубоких вдохов
- Использование какого-либо успокаивающего движения или действия, например, наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок)
- Заняться спортом или физическим трудом
- Попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации
- Медленно проиграть предстоящую ситуацию заранее
- Попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную
- Включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими
- Найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями
- Помолиться, обратившись к Богу с просьбой помочь в этой ситуации через Иисуса Христа.

Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?»

Наверняка вы встречались с такой точкой зрения, что иногда стресс можно снять с помощью психоактивных веществ: выпить, покурить, принять

успокоительное и т. п. Как вы думаете, применимы ли такие способы выхода из стрессовых ситуаций? Проводится групповая дискуссия. В ходе нее необходимо подвести ребят к основному выводу о том, что все эти вещества способствуют снижению контроля над ситуацией, потере ясности и логики мышления, изменяют сознание человека, а значит, препятствуют возможности поиска действительно эффективных путей выхода из стресса.

Работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса

Итак, мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека. Но его поведение в ней будет зависеть не только от личностных особенностей, но и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения.

А теперь я предлагаю вам потренироваться в умении выбирать тот или иной способ поведения для преодоления стресса. Для этого нам необходимо разбиться на подгруппы. (Количество человек в подгруппах должно быть приблизительно одинаковым). Каждой подгруппе дается время на подготовку следующего задания: необходимо придумать героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Подгруппа должна продумать и описать возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат. После рассказа о своем герое каждой подгруппой необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать собственное мнение о данной ситуации и, возможно, предложить свои варианты ее решения. Обращать внимание здесь следует на умение учащихся решать проблему множеством способов и способность оценить преимущества и недостатки каждого способа).

Вы замечательно выполнили задание. Надеюсь, и в трудных жизненных ситуациях вы сможете выйти победителями.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Занятие 7. «Здоровый образ жизни: мода или необходимость»

Цель: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

Вступительная часть

Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

Основная часть

Игровое упражнение «Поменяйтесь местами».

Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день есть фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

Дебаты

а)Зачитывается памятка участника диспута

б)Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

с)На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

д)Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

е)Защита каждой команды своей линии дискуссии

f) Перекрестные вопросы команд

g) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

h) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.

Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их

удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

-Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.

-Без осанки конь – корова.

-Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.

-Хоть изба еловая, да сердце здоровое.

-Чистая вода – для хвори беда.

-Заболел живот, держи пустым рот.

- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

Заключительный этап

Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

Занятие 8. «Это не стоит твоей жизни!»

Цель: формирование отрицательного отношения подростков к употреблению алкоголя.

Задачи:

- Информировать подростков о влиянии алкоголя на организм человека.
- Формировать отрицательное отношение подростков к употреблению алкоголя.
- Продолжить работу по формированию у подростков ответственного отношения к своему здоровью.

Форма проведения: интеллектуальная игра

Период проведения: 60 минут (1-я часть 15 минут; 2-я часть 30 минут; 3-я часть 15 минут).

Материалы: ноутбук, проектор, карточки с вопросами, табло.

Вводная часть

Ведущий. Здравствуйте! Кто знает цену своей жизни? А кто смог бы, не думая, отдать свою жизнь? Наверное, таких людей не найти. Каждый дорожит своей жизнью, беспокоится о ней! Вы будете спорить? Я думаю, смысла нет, ведь все каждый день употребляют пищу, беспокоятся о своей безопасности и комфорте!

Наше мероприятие посвящено проблеме алкоголизма. И нашей основной задачей сегодня является разобраться: «Стоит или не стоит менять свою жизнь на алкоголь».

Вступление.

Историческая справка: «История алкоголя»

Алкогольные напитки были известны человеку с первобытных времен. Их потребление чаще всего сопровождало различные религиозные ритуалы. Но уже в те времена существовали две разновидности принятия алкоголя:

- чисто бытовое его употребление;
- злоупотребление им (хронический алкоголизм).

Первым алкогольным напитком было вино: его изготовление было популярно в древнем Египте, а в 7 – 3 веках до н. э. виноделие, а значит, и алкоголизм, распространилось во всех странах, где мог расти виноград.

Правители античных обществ видели такую проблему, как хронический алкоголизм, поэтому существовали государственные меры по ограничению потребления вина. Например, в Спарте уничтожались виноградные лозы; во

времена средневековья меры по пресечению алкоголизма доходили до смертной казни за пьянство.

В Афинах для принятия вина необходимо было разбавить его тремя частями воды. Гиппократ называл алкоголизм добровольным сумасшествием.

Открытие технологии изготовления спирта (Аравия, 9 в.) сильно ускорило темпы распространения алкоголизма, ведь крепость алкогольных напитков сильно возросла по сравнению с вином.

В средние века в России вино и пиво употреблялись широко, чему есть свидетельства – «Веселие на Руси есть питии». Однако эти алкогольные напитки были достаточно слабыми, а значит, особой проблемы не создавали. Положение сильно ухудшилось в 15 веке, когда появился метод изготовления хлебной водки, которая в России быстро вытеснила другие алкогольные напитки. Таким образом, к 19 веку хронический алкоголизм в России стал «национальной традицией».

Основная часть.

Турнир – викторина «Мифы и реальность»

Ребята вытягивают цветные квадратики из мешочка, всего предусмотрено квадратов четырех цветов. Ведущий просит разделить группу на 4 команды по наличию квадрата определенного цвета. Затем объясняет, что игра состоит из 4-х туров, перед игрой проводится разминка. В каждом туре звучит по 5–6 вопросов или заданий. Основная задача команды – после сигнала ведущего попытаться дать ответ. О готовности к ответу будет говорить поднятая рука. После ответа команды другие команды могут дополнить ответ (дополнения оцениваются баллами от 1 до 3). По окончании тайма подводятся итоги, которые фиксируются на табло. В результате игры победителями становятся все.

- Разминка

Каждая команда получает по 2 высказывания. По условиям игры дается 1 минута на обсуждение. После этого ведущий просит прокомментировать полученные высказывания: необходимо дать научное обоснование.

Текст высказываний

- Алкоголь вполне надежное средство, когда требуется поубивать ума (В.Я. Данилевский).
- Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем. Но обещания его лживы: физическая сила, которую она обещает, призрачна: душевный подъем обманчив (Д. Лондон).
- Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей (Ф.М. Достоевский).
- Что пьет человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьет слезы, кровь, жизнь своей жены и своих детей (Ф. Ламене).
- Видеоролик «Влияние алкоголя» (автор идеи Горлов Никита).

I тур «Сравнение»

Каждой команде выдается по одной карточке. На карточке представлена ситуация (приложение 2), расписанная по ролям, которая отражает одну из социальных проблем, возникающих в результате алкоголизма. Ситуация не имеет завершения.

Задача команды: разыграть ситуацию вместе с решением этой проблемы.

На обсуждение ситуаций командам дается пять минут. За это время необходимо распределить роли, найти решение проблемы, попробовать порепетировать.

Совместное обсуждение, выявления положительного и отрицательного.

II тур «Диагноз»

Каждой группе предлагается по 2 фотографии, на которых отражены болезни, возникающие в организме пьющего человека. Командам

предлагается в роли врача рассказать пьющему пациенту о том, что с ним происходит.

III тур «Словарь»

Командам предлагается 4 зашифрованных слова. Задача – восстановить их, прокомментировать одно из последствий пьянства и алкоголизма, вставить пропущенные слова.

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

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

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

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

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

– Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия:

1) для собственного здоровья;

2) для общения с близкими; 3

) для всего общества

Приведите примеры.

IV тур «Сито»

Каждый играет сам за себя и за свою команду. Все закрывают глаза и на вопросы ведущего отвечают или «да» – рука поднята или «нет» – рука не поднимается. Наибольшее количество правильных ответов в команде приносит ей наибольшее количество баллов. Ни одной ошибки – 4 балла, 1 ошибка – 3 балла, 2 ошибки – 2 балла, 3 ошибки – 1 балл, и если ошибок больше, то 0 баллов.

Ведущий озвучивает вопросы. После того, как все подняли руки в зависимости от того, положительный или отрицательный ответ. Ведущий озвучивает правильное утверждение.

1. Правда ли, что быть пьяным весело?

Алкоголь производит временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.

2. Правда ли, что, если выпить, будешь лучше спать?

Алкоголь не погружает человека в спокойный сон, приносящий отдых. Выпивший обычно встает усталый и нервный.

3. Правда ли, что пиво не приносит большого вреда?

Нет, пиво содержит алкоголь. Фактически в банке пива столько же алкоголя, сколько его в стопке водки, виски или джина.

4. Правда ли, что, если вы не будете пить, ваши друзья будут думать, что вы слабак и трус?

Ваши друзья будут уважать вас, если вы будете выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что вы умеете сказать «Нет», когда сочтете нужным.

5. Правда ли, что человек всегда пьянеет от много выпитого?

Как и в случае с другими наркотиками, чем больше времени человек употребляет алкоголь, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это результат привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю.

Вывод: все это были мифы об алкоголе, общераспространенные предрассудки.

Заключительная часть

Рефлексия: «Проект»

Ведущий: злоупотребление алкоголем может губительно сказываться на обществе. Как? Пьянство накладывает на общество огромное бремя в виде экономических потерь, снижения творческого потенциала, гибели людей, преступности, распавшихся семей.

В этой части необходимо найти способы борьбы с алкоголизмом, ответив на такие вопросы.

- А как ко всему этому относится общество? Какие меры предпринимает?

Достаточно ли их?

- Как, на ваш взгляд, общество может предотвратить распространение этого страшного явления?

В этом туре будет учитываться: реальность ваших предложений и их социальная значимость

Работа в группах. Защита проектов. Перекрестные вопросы групп.

Совместное обсуждение всеми командами, полученной информации.

Занятие 9. «Алкоголь и общество. Социальные последствия алкоголизма»

Цель: Формировать учащимся отрицательное отношение к употреблению алкоголя.

Ход занятия

Вступительная часть

Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

Основная часть

Лекция «Как алкоголь влияет на здоровье?»

Алкоголь, попадая в организм, оказывает отрицательное воздействие на внутренние органы, обостряет имеющиеся хронические заболевания. В результате воздействия алкоголя на организм возникает язвенная болезнь желудка и кишечника, гастриты и энтероколиты, болезни сердца и почек, гипертония, цирроз печени, злокачественные заболевания, неминуемо ведущие к преждевременной смерти. Очень опасным является употребление алкоголя в момент зачатия, беременности и кормления грудью.

Как уже говорилось ранее, алкоголь в первую очередь поражает нервную систему. Воздействуя на важнейшие отделы коры больших полушарий, алкоголь нарушает четкость и точность мыслительных процессов. Алкоголь усиливает процесс возбуждения и ослабляет процесс торможения. В результате этого нарушается ориентация в пространстве, утрачивается разумный контроль над своим поведением. Легкая степень опьянения характеризуется возбуждением, улучшением настроения, ощущением благополучия, радости, появляются небольшие головокружения. Человек становится болтливым, повышается самоуверенность, ослабевает самоконтроль. По мере увеличения дозы спиртного возникает средняя степень опьянения, когда усиливается болтливость, склонность к хвастовству, оскорбительные намеки в адрес окружающих людей, появляются попытки вмешиваться в чужие дела, нарушается координация движений. Затем наступает тяжелая степень опьянения. Она характеризуется

тем, что наступает бурная стадия возбуждения, речь становится несвязной, движения - некоординированными, походка шаткой. Человек совершает бессмысленные поступки, часто агрессивные. Возбуждение сравнительно быстро сменяется заторможенностью, вялостью, слабостью. Затем наступает сон, близкий к наркозу. Такое состояние может иметь смертельный исход, так как это уже не просто опьянение, а отравление алкоголем. Воздействие алкоголя на психику человека наносит вред не только его здоровью. Употребление алкоголя становится социально опасным:

- увеличивается количество ДТП;
- нарушается правопорядок (возникают драки, ограбления, насилие, убийства);
- разрушаются семьи, теряются друзья и близкие люди
- рождается неполноценное потомство;
- совершаются самоубийства;
- увеличивается риск возникновения венерических болезней, СПИДа, нежелательной беременности.

Дорожно-транспортные происшествия

Одна из наиболее частых причин гибели и инвалидизации населения. У водителя, принимавшего алкогольные напитки, снижено внимание и точность восприятия окружающей обстановки, замедлены двигательные реакции (150 г водки увеличивают время реакции в 2-2.5 раза, 200г – в 2-4 раза, 280г – в 3.5 раза, 330г. – в 6-9раз). Выпившему водителю кажется, что он нажал на тормоза мгновенно, а фактически на это ушли дополнительные,

часто роковые доли секунды. Выпитые 80г водки или 500г пива действуют сутки, поэтому если водитель выпил вечером, то утром его нельзя считать трезвым. Действие алкоголя прекращается только после его полного выведения из организма.

Нарушение правопорядка

По данным статистики более 80% правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Человек в нетрезвом состоянии теряет контроль над своим поведением, лишается чувства ответственности. Согласно Уголовному кодексу лицо, совершившее преступление в состоянии алкогольного опьянения, не освобождается от уголовной ответственности. Сам факт опьянения является отягощающим вину обстоятельством. В таком состоянии люди склонны совершать насилие над собой, и далеко не всегда медикам удается сохранить им жизнь.

Нарушение взаимоотношений с людьми

Кроме угрозы для жизни окружающих алкоголизм имеет и тяжелые нравственные последствия. Живя в окружении близких людей, человек, злоупотребляющий алкоголем, разрушает их жизнь. В семьях, где есть пьющие, всегда царит страх, напряжение, раздражительность. Разрушается благосостояние, так как постепенно приобретенные вещи меняются на спиртное. Теряются друзья и знакомые. Люди, некогда любившие друг друга, становятся врагами. Особенно тяжелые последствия возникают, если пьют оба родителя. Дети из таких семей либо сами привыкают к алкоголю, либо оказываются в детских домах. Человек остается один, преследуемой целью достать алкоголь и постепенно деградирует как личность.

Обсуждение лекции.

Упражнение «Образ пьющего человека»

Давайте создадим на основе таблицы образ пьющего человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице (как он выглядит, как сложилась его семейная жизнь и карьера, каковы его жизненные перспективы)

Жизненные перспективы

| №п/п | Утверждения | Всегда | Часто | Редко |
|------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|
| 1 | Ухудшение здоровья | | | |
| 2 | Потеря доверительных отношений с родителями | | | |
| 3 | Потеря друзей | | | |
| 4 | Уголовная ответственность | | | |
| 5 | Физическая зависимость | | | |
| 6 | Снижение успехов в школе | | | |
| 7 | Потеря возможности учиться, работать | | | |
| 8 | Денежные проблемы | | | |
| 9 | Контакт с криминальным миром | | | |
| 10 | Духовная бедность, узость интересов | | | |
| 11 | Использование крепких напитков | | | |
| 12 | Преждевременная смерть | | | |

Обсуждение упражнения.

Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Занятие 10. "Время быть здоровым"

Цели: расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом;

способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью;

развивать ответственное поведение подростков.

Оборудование: бейджи двух цветов; мяч; плакаты “Правила работы”, “Река ожиданий”, “Экспресс здоровья”, “Стена вредных привычек”; стикеры: в виде корабликов, кирпичиков; листы А-4, ватманы, маркеры, цветные карандаши (для каждой группы).

Ход тренинга

Перед началом тренинга участникам предлагается выбрать бейджи понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются две рабочие группы, за зеленым и желтым столами.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Я рада приветствовать вас на уроке-тренинге, который позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни “Время быть здоровым!”.

Неизвестно, кто, когда, но кто-то сказал слова, которые передаются нам и, которые мы передаем нашим потомкам: “Старайтесь каждый день, для каждого дела найти какое-то позитивное начало, поскольку от того настроения, с которым вы вступаете в день, или в какое-то дело зависят ваши успехи, а возможно, и неудачи”.

Упражнение “Три слова о себе”

Чтобы настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (тренера) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейджи рядом с официальным. Когда последний участник назвал свое имя, группам дается другая задача.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Река ожиданий»

Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: "А чего я ожидаю от тренинга?" Обозначьте, пожалуйста, на кораблицах, ожидания от нашего мероприятия. Озвучьте их, пожалуйста

Участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате «Река ожиданий», прикрепив к берегу надежд

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ассоциации»

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации.

И так, здоровье для вас – это...

Участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Предлагаю вам посмотреть видео "Здоровье и его виды".

Участники просматривают и обсуждают видео "Здоровье и его виды"

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни.

Упражнение “Экспресс здоровья”

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. У вас есть листочки со словами-ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово.

Участники прикрепляют листики со словами-ассоциациями к плакату с изображением паровоза с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье

Упражнение “Модель здорового и нездорового человека”

Чем здоровый человек отличается от нездорового? (Ответы участников)
Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый. Давайте попробуем изобразить здорового человека и не здорового и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Участники по группам создают модели здорового и нездорового человека

Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? От чего это зависит? (Ответы участников) Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

Упражнение “Ромашка здорового образа жизни

Что же такое здоровый образ жизни? (Ответы участников)

Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних. Предлагаю вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни.

Упражнение “Стена вредных привычек”

Что мешает нам вести здоровый образ жизни? (Ответы участников) На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку. А что же такое привычка? (Ответы участников)

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры-кирпичики, запишите на них эти привычки.

Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека

На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья. Ведь, по мнению ученых на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Упражнение “Ваше здоровье в ваших руках”

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко.

А это наше здоровье.

Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

Упражнение “Река ожиданий”

Мы провели с вами замечательный тренинг о здоровом образе жизни. Я предлагаю вам вернуться к “Реке ожиданий”. Скажите, пожалуйста, оправдались ли ваши ожидания? (Ответы участников)

Участники делятся своими мыслями, если их ожидания оправдались, они перемещают корабрики к берегу сбывшихся надежд

Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Спасибо за активную работу!