**Психологический тренинг**

**для подростков**

**«Я ВЫБИРАЮ ЗДРОВЬЕ!»**

*Автор-составитель:*

*педагог-психолог*

*Техтерекова Юлия Алексеевна*

2014г.

**Пояснительная записка**

В каждом обществе здоровье человека является наивысшей ценностью, одной из самых важных целей и задач любого государства. От уровня здоровья в подростковом периоде жизни зависит реализация жизненных планов, в том числе профессиональная подготовка, стремление к социальному развитию, создание семьи и рождение детей, то есть именно те факторы, которые предопределяют развитие страны в целом. Официальные статистические данные за последние 5 лет свидетельствуют о том, что общая заболеваемость детей старшего подросткового возраста (15-17 лет) увеличилась на 25%, а первичная — на 24%.

После окончания школы только 15% детей являются абсолютно здоровыми, до 60% детей имеют хронические заболевания и 25% подростков -различные функциональные или пограничные расстройства.

Основные причины ухудшения состояния здоровья детей:

- напряженная санитерно-эпидемиологическая ситуация в стране;

- загрязнение окружающей среды;

- снижение уровня жизни большинства семей;

- низкий уровень медицинской помощи;

- нездоровый индивидуальный способ жизни.

Особую тревогу вызывает детская и юношеская смертность. Увеличение внешних причин смертности отмечается среди подростков в возрастной группе 15-19 лет. Анализ подростковой смертности показал, что 75% от общего числа смертей можно было предотвратить, поскольку они были обусловлены несчастными случаями (34%) и самоубийствами (30%), злоупотреблением или отравлением психоактивными веществами (6%), алкогольной интоксикацией (5%).

В связи с этим особую актуальность приобретает пропаганда в подростковой среде здорового образа жизни, а также способности противостоять негативным влияниям.

Профилактическая работа начинается еще в младшем школьном возрасте. Уже в 7-9 лет дети способны понимать и осознавать зависимость состояния здоровья от способа жизни. На смену младшему школьному возрасту приходит подростковый возраст, критические период форсирования личности. Подросток считает, что будет жить вечно. Взросление, половое созревание приводят к временной дезорганизации некоторых функций и систем организм. В этот период очень важно убедить подростка беречь себя, укреплять собственное здоровье.

Очень часто подросток считает, что для того, чтобы выглядеть лучше в глазах своего окружения, необходимо курить и употреблять спиртные напитки. Если ребенок попадает в окружение, где этого не употребляют, то все нормально. А что если наоборот? Чтобы не стать «аутсайдером», он принимает решение «быть как все». Иногда это становится причиной употребления наркотиков.

Молодежь должна понять, что уверенные в себе люди смело и корректно могут отказаться от того, что им может помешать или не принесет пользы, не боясь при этом потерять таких «друзей». Следует помнить, что здоровому человеку легче достичь профессиональных успехов и карьерного роста. Умение сказать «нет» в серьезной или шутливой форме часто демонстрирует зрелость и твердость характера, а не мягкость и нерешительность. Отказ будет очень важным моментом в жизни. Как говорится, лучше предупредить, чем потом исправлять. Поэтому превентивному воспитанию придают особое значение.

В связи с этим был разработан тренинг для подростков «Я выбираю здоровье!».

*Цель:* формирование ответственного отношения к личному здоровью учащихся; формирование потребности вести здоровый образ жизни; повышение уровня культуры и сознательности подростков, противостояния различным негативным влияниям.

*Возрастная категория:* учащиеся 9-11-х классов.

Оборудование: мячик, плакат «Правила работы группы», раздаточный материал, волшебная шкатулка.

*Продолжительность:* 45 минут.

**Ход занятия**

*Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы: физическая сила, которую оно обещает, призрачна, душевный подъем обманчив.*

***Джек Лондон***

*Педагог-психолог.* У каждого из вас есть много друзей, товарищей, знакомых, которым вы доверяете, цените и уважаете. Вы ежедневно общаетесь с ними, проводите свое свободно время, веселитесь, ищите поддержку и помощь. И, наверное, вы не раз сталкивались с ситуацией, когда кто-нибудь из вашего близкого окружения, тот кто нравится вам, предлагал вам покурить или употребить алкоголь, в качестве доказательства вашей смелости, независимости, а иногда и любви. А задумывались ли вы над тем, что такая, на первый взгляд, совершенно обыкновенная ситуация может закончиться разочарованием? Захочет ли этот человек в будущем жениться на девушке, которая ведет нездоровый образ жизни? Или девушка выйти замуж за юношу с «сомнительным опытом»? Я думаю стоит задуматься….

Здоровье – одна из самых главных ценностей человека. Даже приветствуя другого человека словом «Здравствуйте!» мы таким образом, желаем ему здоровья, так как раньше это приветствие звучало как «Здравия желаю!».

**Упражнение «Здравствуй!»**

**Цель**: знакомство, вовлечение всех участников группы в работу.

**Ход упражнения**: Группа садится в круг. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?» Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

**Правила группы**

Принятие правил, по которым группа будет работать (Приложение 1).

**Упражнение «Ситуация» (работа в группах)**

Поделить участников на три группы. Каждой дать описание ситуации. На протяжении одной минуты необходимо решить эту ситуацию. Затем кто-то один из группы (спикер) презентует ответ.

*Ситуации* (Приложение 2)

1. Твои друзья начали курить. Ты с ними дружишь с первого класса. Конечно же, они и тебе будут предлагать попробовать. Как быть?

2. У твоего друга появился новый мобильный телефон, который тебе очень понравился. Друг предложил: «Я тебе его подарю, но ты будешь прикрывать меня в школе». Твои действия.

3. Членам вашей спортивной команды запрещено употреблять алкоголь и другие наркотические вещества. И вы с эти правилом полностью согласны. Двое лучших игроков начинают хвастаться, что выпивают и от этого их спортивная форма только улучшается. Вы вместе с членами команды должны решить эту проблему, так как на карту поставлено не только здоровье ваших друзей, но и успех вашей команды.

*Проанализировать ответы учащихся, сделать вывод, подчеркнуть, что быть здоровым – это здорово.*

**Информационный блок (Приложение 3)**

*Педагог-психолог*. На наше занятие мы пригласили специалистов, которые сообщат нам немало интересного по нашей теме. Итак, наши гости: историк, химик, юрист, статист, копирайтер. Мы еще и врачей приглашали, но они уже устали нас предупреждать.

*(В качестве гостей выступаю учащиеся того же класса, либо другого, которые заранее подготовили свое выступление).*

**Историки.** Существует притча, что слово «алкоголь» арабского происхождения и означает затемнение.

Аллах пил напиток такого состава:

- виноградный сок;

- добавление крови орла или барана.

Когда человек употребляет:

100 г – чувствует себя уверенно;

200 г – упрямо идет вперед;

500 г – ведет себя как «свинья».

За злоупотребление жестоко наказывали: человека поили раскаленным серебром. В Мексике в 30-х годах каждого пьяницу снимали на видео. Если напился впервые – съемку показывали только ему, если еще раз – штрафовали, а если и это не помогало - то показывали всем родственникам и знакомым. Есть версия, что в западной Европе вино начали употреблять из-за нехватки пресной воды.

Во время раскопок могил фараонов были найдены глиняные курительные трубки. Изображение курильщиков есть и на древних индийских рисунках. Но больше всего про табак узнали только после открытия Колумбом Америки. Сначала испанский монах посеял табак и использовал его как декоративное растение. А в 1560 году французский посол Жан Нико подарил королеве листья табака в виде нюхательного порошка (как обезболивающее средство).

В Англии за табакокурение очень жестоко карала, вплоть до казни. Отрубленную голову с трубкой во рту выставляли на площади. В Турции сажали на кол. Царь Алексей Романов запретил ввоз в Россию табака, а курильщиков приказал бить плетью. Только в 17 веке появились первые данные о вреде курения. Начиная с 40-х годов врачи писали о вредном влиянии курения на организм человека. Люди перестали верить в лечебные возможности табака. Но его производство в Европе развивалось, так как торговля им давала огромную прибыль.

Во времена Петра 1 (который был курильщиком с 1697г.) были отменены все запреты. В Крыму появились большие плантации табака.

Позитив табака: красивые цветочки использовали в декоративной садоводстве; хозяйки спасали свои вещи от моли; изготовляли химические продукты, которые использовали для борьбы с вредителями.

**Юристы.**В юридической литературе наряду с понятием алкоголизм существует и другое понятие, равнозначное первому, «пьянство». Где пьянство - это неумеренное употребление спиртных напитков людьми, у которых не сформировался еще синдром зависимости от алкоголя; в то время как алкоголизм есть зависимость от алкоголя. Юридическое понятие алкоголизма существенно отличается от медицинского. В юридической литературе подчеркивается прежде всего общественная опасность, которую представляет пьянство и алкоголизм и связанные с ними негативные социальные явления. Поэтому для юристов алкоголик, пьяница – это, прежде всего не больной человек, а социально опасный субъект.

Наркомания - заболевание, связанное со злоупотреблением психоактивными веществами, которые включены в официальный «Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ» (списки I, II, III), т. е. признаны Законом наркотическими.

Однако здесь необходимо учитывать, что потребление наркотических веществ по назначению врача не является наркоманией в правовом смысле, даже если такое назначение было неправильным. Уголовная и административная ответственность наступает только в случаях, когда будет доказано немедицинское потребление веществ, способных вызвать болезненную зависимость от них.

Действующее законодательство предусматривает меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.

Гражданский Кодекс РФ гласит, что гражданин, который вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами ставит свою семью в тяжелое материальное положение, может быть ограничен судом в дееспособности в порядке, установленном ГПК, и над ними устанавливается попечительство (ст. 30 ГК, ст. ст. 258,259 ГПК).

**Химики.** Все алкогольные напитки содержат спирт. Его химическая формула С2Н5ОН. Это обычный углевод, который используется печенью в качестве топлива, которое откладывает сахар в виде жира вокруг нее. Из-за частого употребления могут возникать заболевания: гепатит и цирроз. В народе алкоголь еще называют «похитителем ума». Табак содержит радиоактивный изотоп Полоний-210, накопление которого в организме может привести к онкологическим заболеваниям.

**Статисты.**

1. В результате одного опьянения отмирает 20тыс. клеток головного мозга. Когда утром после выпитого в большом количестве спиртного болит голова, это означает, что с выделением мочи выходят отмершие клетки.

2. От родителей-алкоголиков только 15% детей рождается физически и психически здоровыми. А после 6-8 лет пьянства (особенно матерей) 100% детей рождается с отклонениями в развитии. Это составляет угрозу генофонду нации.

3. Большинство преступлений, краж, ДТП, убийств и других правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения или под действием наркотиков.

4. Если водитель в течении часа выпьет до 0,5л, то его реакция замедляется на 2,5 секунды. То есть, если он будет ехать со скоростью 90 км/час и ему нужно будет затормозить, то он проедет на 10 м больше, чем трезвый.

5. Отравляющие вещества распространяются в организме человека за 21-23 секунды. Если дозу никотина одной курительной трубки ввести через вену, человек сразу же погибнет.

6. Человек, который выкуривает 20 сигарет в день, получает такую же дозу радиации, как от 200 рентгеновских снимков.

7. 85% курильщиков хотели бы бросить курить, но получается это только у 10-15%.

8. Никотин накапливается в костях. Нужно 7 лет чтобы, организм полностью очистить от него.

9. 70% ВИЧ-инфицированных – это наркоманы.

10. Наркоманы в 30-40 летнем возрасте, если доживают, выглядят как 20-80-летние.

11. Токсикоманы живут 3-5 лет. Так как токсикомания неизлечима, как правило, такие зависимые умирают из-за воспаления слизистой оболочки или передозировки.

**Викторина «Миф и факт»**

Инструкция. Учащиеся остаются в составе 3-х групп, как и в предыдущем упражнении. Им зачитываются утверждения, с которыми они должны согласиться или нет. Ответы комментируются и поясняются.

1. Алкоголь переваривается организмом также как и еда.

2. Холодный душ помогает пьяному человеку протрезветь.

3. 350 мл пива = 180 мл вина = 45 мл водки

4. Даже в малых дозах алкоголь ослабляет концентрацию и ослабляет реакцию.

5. От постоянного употребления алкоголя мозг человека уменьшается в размерах.

6. В алкоголе много калорий.

7. Пиво, ром-кола – безалкогольные напитки.

8. Можно садиться за руль, если выпил только бокал вина.

9. Действие алкоголя человека зависит от его общего физического состояния.

10. Физические размеры человека не влияют на то, как действует алкоголь на тело и ум.

11. Сила действия алкоголя на организм не зависит от пола.

12. ВИЧ/СПИД не страшен, если у тебя есть деньги.

13. ВИЧ/СПИД передается половым путем, через кровь.

14. Существует ли опасность заразиться ВИЧ в стоматологическом или процедурном кабинете?

15. Может ли ВИЧ-инфицированная мать родить здорового ребенка?

16. ВИЧ-инфицированные дети не могут обучаться в одном классе с обычными детьми.

17. Духовно сильные люди умеют противостоять негативному влиянию.

(Ответы: «да» на утверждения № 3, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 17; «нет» - на остальные утверждения»).

**Игра «Поезд».**

Перед вами нарисованный поезд (Приложение 4), на котором вы должны совершить путешествие в будущее. В нашем экспрессе есть три вагона. Вагон №3 – номера люкс, но с примечанием «риск высокий»; №2 – купейный, «риск небольшой»; №1 – обычный, «риска нет».

Задание: занять свое место согласно купленным билетам (каждой команде выдается 6 билетов). Все билеты имеют достаточно странные названия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рукопожатие | Посещение стоматолога | Незащищенные отношения с девушками |
| Деньги | Поцелуи | Отношения с мальчиками незащищенные |
| Посуда | Укус комара | Неконтролируемые переливания крови |
| Объятия | Посещение маникюрного кабинета | Нестерилизованные иголки |
| Дверные ручки | Карандаш | Сильное опьянение |
| Трансплантация органов | Татуировка, пирсинг | Ранние половые связи |

**Упражнение «Волшебная шкатулка»**

(Показать шкатулку с надписями: алкоголь, наркомания, табакокурение и прочее).

Педагог-психолог. Что находится в этой шкатулке? Наверно не то, что тут написано. (Посмотреть и по очереди показать: шкалу аддикции, письмо матери, памятку «Умение сказать «НЕТ» - Приложение 5).

**Итог занятия**

Каждый участник занятия должен сказать какое-нибудь пожелание на завершение. Пожелания должны быть адресованы всем.

*Педагог-психолог.*

«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…» (Фрагмент фильма «Я выбираю жизнь»).

Желаю вамсилы воли и умение противостоять всем негативным влияниям, здорового поколения, успеха во всех сферах жизни. (Поблагодарить друг друга за занятие.) Многое в наших руках. Умейте противостоять всем негативным влияниям!

Приложение 2

|  |
| --- |
| 1. Твои друзья начали курить. Ты с ними дружишь с первого класса. Конечно же, они и тебе будут предлагать попробовать. Как быть? |
| 2. У твоего друга появился новый мобильный телефон, который тебе очень понравился. Друг предложил: «Я тебе его подарю, но ты будешь прикрывать меня в школе». Твои действия. |
| 3. Членам вашей спортивной команды запрещено употреблять алкоголь и другие наркотические вещества. И вы с эти правилом полностью согласны. Двое лучших игроков начинают хвастаться, что выпивают и от этого их спортивная форма только улучшается. Вы вместе с членами команды должны решить эту проблему, так как на карту поставлено не только здоровье ваших друзей, но и успех вашей команды. |

**Приложение 5**

***Шкала аддикции (зависимости)***

Опасность зависимости

- финансы;

- постоянное увеличение дозы;

- разрушение межличностных отношений.

Виды зависимости:

- социальная – быть такими как все (подсознательно);

- психологическая – потребность ощущать определенные эмоции;

- физиологическая – потребность в наличии в организме конкретного вещества (резкое прекращение – физическое расстройство).

Шкала:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_

конопля никотин кокаин алкоголь опиаты

|  |  |
| --- | --- |
| Причины | Последствия употребления вредных веществ |
| За компанию | Очень скоро компания начинает «выкачивать деньги» |
| Потребность показать свою крутизну, для смелости | Кайф исчезает, остается только страх перд «ломкой» |
| Желание забыть о проблемах | К этим проблемам добавляются еще проблемы с законом, в семье и на работе, а также проблемы со здоровьем |
| Дефицит общения | Риск плохого окружения |

**Письмо матери**

У на с есть только один сын, но лучше бы его не было… Это такое страшное неописуемое горе, которое заставило родителей преждевременно посмотреть. Не только тяжело, но и дико смотреть на юношу, который падает с каждым разом глубже, тогда как он мог бы быть среди самых лучших людей. Ведь теперь молодость – это счастье и радость!

Он каждый день убивает нас, убивает настойчиво и упрямо всем своим поведением, каждым своим поступком.

***Памятка «Умение сказать «НЕТ»***

1. Поддерживать с собеседником визуальный контакт.

2. Использовать адекватные жесты, которые говорят об откровенности.

3. Спокойно, тактично, уравновешенно и плавно отказываться. Забыть о словах-паразитах.

4. Прибегать к языку жестов, мимики, выразительной интонации. Должно быть соответствие между тем, что человек говорит, и тем, с каким выражением лица и какой интонацией он это говорит.

5. Умение поддерживать разговор (не перебивать собеседника без надобности и не выдерживать долгие паузы между высказываниями).

6. Важно, чтобы слова, сказанные во время разговора, были адекватными ситуации.

7. Уверенность в себе и в своем высказывании.