

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района)**

**Костромской проспект, дом 7  
Тел. (812) 553-18-75**

**Методическая разработка на тему: «Профилактика рискованного поведения подростков»**

Автор: Пырьев Евгений Александрович

Методическая разработка создана для учащихся 7-х и 10-х классов

Место проведения занятий: ГБОУ Выборгского района Санкт-Петербурга

Цель мероприятия: профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков

**Формы проявления рискованного поведения подростков:**

- употребление алкоголя и наркотиков;
- незащищенный секс;
- курение марихуаны, спайсов;

**Общие вопросы причин рискованного поведения в подростковом возрасте.** Основной причиной рискованного поведения подростков является изменение статуса в семье, в среде сверстников, в школе. Подростки считают себя взрослыми, ведут себя как взрослые, что сопровождается искаженными формами взрослого поведения, т.е. употреблением алкоголя и наркотиков. Причиной рискованного поведения подростков также является изменение своей роли в семье. Дети проходят через период полового созревания, что зачастую значительно увеличивает конфликты в детско-родительских отношениях. Анализ проблемных ситуаций показывает, что конфликтогенами часто выступают незначительные вопросы родительских требований, такие как: время пребывания на улице с друзьями, одежда и право подростков на неприкосновенность частной жизни. Последнее очень важно для подростков, которых родители традиционно рассматривают детьми. Конфликты родителей и подростков увеличиваются, когда ценности друзей и сверстников приходят в противоречие с ценностями родителей.

**Обобщенные причины рискованного поведения подростков:**

- употребление алкоголя родителями, депрессивное поведение родителей;
- чрезмерная занятость родителей, приводящая к семейной депривации подростков;
- психотип подростка: низкая самооценка, неуверенность, зависимость, низкий уровень притязаний;
- социальная депривация подростка в среде сверстников толкает на самоутверждение в социальной среде.

## **Упражнения, направленные на профилактику рискованного поведения подростков**

**Цель упражнений:** профилактика потребления алкоголя и наркотиков несовершеннолетними и формирование здорового образа жизни через создание условий для реализации творческого потенциала подрастающего поколения; укрепление института семьи.

### **Задачи:**

- формирование у подростков позитивных социальных и антиалкогольных, антинаркотических установок;
- формирование положительных установок во взаимоотношениях ребёнка и взрослого, укрепление института семьи и пропаганда традиционных семейных ценностей;
- обеспечение социально-психологической помощи подросткам группы «риска» и членам их семей;
- вовлечение подростков в профилактические мероприятия и акции;
- формирование навыков, позволяющих снизить риск приобщения к спиртным напиткам, наркотикам;
- просвещение учащихся за здоровый образ жизни.

**Примечание.** В список упражнений включены больше, чем можно провести за одно занятие, поэтому выбор упражнений остается за ведущим. Этот выбор отвечает целям занятия, условиям, в которых проходят занятия, а также уровню подготовки участников занятия.

**Введение.** Количество участников: учебный класс, но лучше не более 25-ти человек. Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Это лучше сделать, так как участники, впервые участвующие в занятии, некоторое время будут привыкать к ситуации, что позитивно скажется на дисциплине. Ведущий просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время занятия. Так же участники коротко рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

**Оценка уровня информированности.** Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
- (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
- (6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, Ведущий должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким) следует избегать изложения материала в лекционной форме.

**1. Игра "Спорные утверждения".** Цель: игра даёт возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании и алкоголизма.

Участникам раздаются бланки, в которых отражены утверждения, касающиеся различных сторон употребления наркотиков и алкоголя. После оценки утверждений по важности от 10 до 1 учащиеся спрашивают: «Поднимите руки, кто оценил первое утверждение на 10 баллов», потом второе, третье, четвертое и т.д. (можно не все утверждения, а выборочно). Участники должны объяснить свою позицию, обосновать ее.

**Оцените утверждения по важности от 10 – полностью согласен, до 1 – не согласен. Подчеркните балл согласия с утверждением (или обведите кружочком).**

Утверждения	Ранги
Алкоголики и наркоманы веселые люди, с ними интересно.	10,8,6.4,3,2,1
Лёгкие наркотики безвредны.	10,8,6.4,3,2,1
Наркотики повышают творческий потенциал.	10,8,6.4,3,2,1
Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.	10,8,6.4,3,2,1
Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".	10,8,6.4,3,2,1
Наркоман может умереть от СПИДа.	10,8,6.4,3,2,1
По внешнему виду человека можно определить, употребляет он алкоголь или нет.	10,8,6.4,3,2,1
Наркоман может умереть от передозировки.	10,8,6.4,3,2,1
Лечение и реабилитация наркоманов (алкоголиков) должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.	10,8,6.4,3,2,1
Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие психоактивные вещества.	10,8,6.4,3,2,1

**2. Игра "Словесный портрет"**

Группа делится на четыре (или три) микрогруппы по пять человек. Дается задание:

- описать наркомана (внешние признаки);
- описать человека употребляющего алкоголь (внешние признаки).

План описания можно представить на доске: одежда, походка, позы, осанка, часто употребляемые слова, выражение лица. Можно предложить выполнить внешнее изображение своего описания на доске или на бумаге

Каждая группа зачитывает свои варианты. Определяется лучшая характеристика

**3. Ролевая игра "Семья".** Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. **Задача каждой команды - найти способы решения проблемы и подумать, как можно повлиять на ситуацию.**

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

**Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек:**

- наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

**4. Игра "Марионетки".** Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

**5. Игра "Отказ".** Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа также проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций. Ситуации прописать на листах бумаги и передать командам:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи (марихуану) у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

**Дополнительно к занятию или как альтернатива предложенным упражнениям показ фильма про алкоголиков и наркоманов. В фильме**

должны быть показаны наркоманы во время "ломки", короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

### **Список литературы**

1. Блум Ф., Лейзерсон А. Мозг, разум и поведение. – М.: Мир, 1988г. - 248 с.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007. – 37 с.
3. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. - СПб.: Речь, 2006. – 224 с.
4. Нуар М., Круазиль Б. Зубочистка для мозгов. – Минск, 2008. – 224 с.
5. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.
6. Программа педагога дополнительного образования. От разработки до реализации / сост. Н.К. Беспятова - 2-е изд.- М.; Айрис-пресс, 2004. - 176 с.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. - М.: Новая школа, 1995. -144 с.
8. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. - Минск: ООО «Издательство АСТ», 2001. - 800 с.
9. Степанова Г. В. Творческое воспитание школьников. - М.: ЦГЛ, 2006.- 160 с.
- 10.Щуркова Н.Е. Игровые методики.- М.: Пед. Общество России, 2004.- 224 с.
11. Бенюмов В. М., Костенко О. П., Флоренсова К. М. Вред алкоголя, никотина, наркотиков. - Киев, 1989 год.
12. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – Москва, 1984 год.