

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
"Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"  
Славкина О.К., Поздеева К.А., Тюляева О.А., И Д.В, Олифер О.О.

**ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
НИКОТИНСОДЕРЖАЩИХ ВЕЩЕСТВ  
"ЖИТЬ – НЕ ПАРИТЬ"**



**Хабаровск, 2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Занятие №1. "Человек часто сам себе злейший враг"	8
3.	Занятие № 2. "Жить – не парить! Правда и мифы об электронных сигаретах"	10
4.	Занятие № 3. "Научи хорошему "	11
5.	Занятие №4. " Такая разная зависимость"	13
6.	Занятие №5. "Современные мифы"	15
7.	Занятие №6. "Твои границы"	16
8.	Занятие №7. "Кто такой взрослый?"	18
9.	Занятие для родителей № 1 "Научить хорошему"	20
10.	Занятие для родителей №2. "Устами подростка..."	24
11.	Приложения	28
12.	Список литературы	32

УДК 371.78  
ББК 74.200.55

Рецензент:

Солодкая Е.В., доцент кафедры психиатрии и наркологии ДВГМУ, к.м.н.

Авторы:

Поздеева К.А., руководитель НИЛПСРО КГАНОУ "Псиология";

Тюляева О.А., педагог-психолог КГАНОУ "Псиология";

Славкина О.К., педагог-психолог КГАНОУ "Псиология";

Тихонова А.С., методист КГАНОУ "Псиология";

Олифер О.О., генеральный директор КГАНОУ "Псиология";

И Д.В., к.м.н., заместитель генерального директора по научно-исследовательской и медицинской деятельности КГАНОУ "Псиология".

Жить – не парить. – О.К. Славкина, К. А. Поздеева, О.А. Тюляева, А.С. Тихонова, И Д.В., О.О. Олифер. – КГАНОУ Центр "Псиология". – Хабаровск, – 2021 г. – 30 с.

Пособие составлено по программе "Жить – не парить" и может быть использовано для проведения просветительских занятий с обучающимися 6 – 9 классов и их родителями (законными представителями) по профилактике зависимости от потребления никотинсодержащих веществ и развитию осознанного отношения к вопросам поддержания здоровья.

Методическое пособие "Жить – не парить" разработано в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой Хабаровского края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр) и призвана обеспечить педагогов необходимым материалом для проведения социально-просветительских занятий с обучающимися среднего звена общеобразовательных организаций.

© КГАНОУ Центр "Псиология"

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Владей своими страстями – или они овладеют тобой.  
Эпиктет*

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, употребление табака в настоящее время ежегодно приводит к смерти около 6 млн. человек во всем мире. Среди них 600 000 человек умирают от последствий пассивного курения.

По данным ВЦИОМ и фонда "Общественное мнение" в России курит более 15 % подростков. По итогам опросов было установлено, что в среднем дети начинают курить в 13 лет, а зависимость формируется уже к 15 годам.

С принятием закона "Об охране здоровья граждан от воздействий табачного дыма и последствий потребления табака" рынок производства табачной продукции значительно расширился, предлагая несовершеннолетним употребление жевательных и других никотинсодержащих изделий. Яркая упаковка, сообщества в социальных сетях и реклама никотиновой продукции из уст популярных у подростков блоггеров стала способствовать распространению нового типа зависимости от никотина, которая не имеет дыма и может не замечаться окружающими.

Среди курящей молодежи в возрасте 18 лет и младше, 60 % курят, 44% используют кальян, 60 % – электронные сигареты. Разные виды никотинсодержащих изделий могут применяться подростками параллельно. 40 % курящих подростков употребляют разные никотинсодержащие средства [13].

В 2019 г. Минздрав заявил об эпидемической вспышке никотинсодержащих смесей среди подростков. Как отмечает главный нарколог страны Евгений Брюн, употребление снюсов повышает риск возникновения онкозаболеваний ротовой области и сердечно-сосудистых расстройств. Зафиксированы случаи психических расстройств и смертей, связанных с употреблением этих смесей [18].

Как отмечает врач-психиатр-нарколог Андрей Болонкин, "снюс обладает эффектом, в какой-то степени похожим на наркотический. При этом спокойно перенести единовременное мощное поступление никотина может далеко не каждый организм, тем более детский. Возникает отравление никотином, нередко сопровождающееся тошнотой, рвотой, сильными головными болями. Но главное – это приводит к очень серьезной никотиновой зависимости, причем впоследствии доза только увеличивается" [17].

Для сравнения: в одной сигарете, помимо других отравляющих организм веществ, содержится от 0, 1 до 1,3 мг никотина, в то время как в одном пакетике снюса содержится от 5 до 55 мг никотина, что является смертельно опасной дозой данного вещества для молодого организма.

Производители все время находят новые пути приобщения юных потребителей к употреблению никотина, стараясь обойти закон и сделать потребление данного вещества привлекательным для детей и подростков. В настоящее время известны такие формы поставки никотина, как чайные пакетики, зубочистки, леденцы, кусочки фруктов, пропитанных никотином.

В связи с нехваткой времени и в виду отсутствия необходимой поддержки у современных родителей часто нет реального представления о том, чем увлекается их ребенок. Кроме того, с наступлением подросткового возраста эмоциональный контакт между родителями и детьми становится более напряженным и конфликтным, что является закономерным следствием данного возрастного кризиса. Именно в этот период повышается риск совершения первой пробы алкоголя, никотина и других психоактивных веществ, а также совершения социально опасных действий и форм рискованного поведения.

В этой связи становится особенно актуальной разработка программы тренинговых занятий, которые могли бы способствовать первичной профилактике употребления

никотинсодержащих веществ и снижения риска опасных форм поведения обучающихся 6 – 9 классов в отношении своего здоровья.

Программа занятий "**Жить – не парить**" (далее – Программа) разработана в рамках реализации мероприятий, предусмотренных государственной программой Хабаровского края "Обеспечение общественной безопасности и противодействие преступности в Хабаровском крае" (Постановление правительства Хабаровского края от 31 декабря 2013 года № 482-пр) и призвана обеспечить педагогов необходимым материалом для проведения социально-просветительских занятий с обучающимися среднего звена общеобразовательных организаций.

### **ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** развитие осознанного отношения подростков к вопросам поддержания своего здоровья, первичная профилактика потребления никотинсодержащих веществ.

**Задачи:**

- 1) информировать участников об опасности употребления никотинсодержащей продукции,
- 2) способствовать повышению уровня информированности школьников о влиянии электронных сигарет на организм,
- 3) способствовать развитию представлений участников о причинах формирования никотиновой и других видов химических зависимостей,
- 4) способствовать развитию представлений участников о конформизме и умений противостоять давлению социума,
- 5) информировать участников о личных физических и психологических границах в отношении заботы о своем здоровье,
- 6) способствовать развитию представлений участников о существенных характеристиках взрослого человека,
- 7) информировать родителей и законных представителей подростков об опасностях никотиновой зависимости и способах ее профилактики посредством гармонизации общения,
- 8) способствовать развитию представлений родителей и законных представителей подростков о способах ведения профилактической беседы с подростками.

**Целевая группа участников Программы:** обучающиеся 6 – 9 классов.

**Организация групповых занятий Программы:** 7 занятий продолжительностью по 45 минут, 2 занятия с родителями по 55 и по 60 минут.

**Форма занятий:** групповая. Занятия Программы содержат тренинговый компонент с упражнениями на развитие навыков отказа, развитие уверенного поведения и критического мышления.

Важным составляющим программы является участие в Программе родителей обучающихся, занятия с которыми направлены на повышение осведомленности родителей о рисках существующих форм употребления никотина и на развитие навыков психологически экологичного проведения профилактической беседы в общении с ребенком-подростком. Первое занятие с родителями "Научить хорошему" рекомендуется проводить до начала занятий с обучающимися, в то время как второе занятие "Устами подростка..." необходимо провести по окончании Программы.

При проведении и подготовке мероприятий Программы рекомендуется консультационная поддержка педагога-психолога образовательной организации, а также сотрудничество со специалистами МВД (при проведении занятий, содержащий правовую информацию).

При организации занятий по программе важным требованием является предварительная подготовка ведущих. Организаторы занятий должны ответственно подходить к подбору информации и материалов занятий, опираться на научно

обоснованные факты. (Обратите внимание: содержание ссылок на ролики, приведенные в программе, может измениться по техническим причинам, предложенные видео материалы можно найти в свободном доступе на электронных ресурсах по указанному нами названию). Профилактическая работа должна вестись в рамках нравственности, этических норм, защиты психического и физического здоровья обучающихся.

**Новизна программы:** использование тренинговых форм групповой работы авторского содержания для развития навыков отказа от употребления ПАВ и критического мышления участников.

**Педагогическая целесообразность:** программа будет полезна для проведения социально-просветительских занятий с учениками 6 – 9 классов по профилактике развития никотиновой и других форм зависимого поведения, а также для повышения уровня психологической компетентности участников.

**Ожидаемые предметные результаты освоения Программы участниками:** расширение представлений о медицинских и немедицинских последствиях употребления никотинсодержащих веществ, повышение коммуникативной компетентности, развитие представлений о психологических границах личности и о критическом мышлении.

**Ожидаемые метапредметные результаты освоения Программы участниками:** развитие навыков сотрудничества и работы в команде, развитие навыков поиска информации с помощью справочных материалов и сети интернет, выполнение логических операций сравнения и анализа.

**Ожидаемые личностные результаты освоения Программы участниками:** повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, повышение ориентации на выполнение морально-этических норм общества, развитие критической оценки своих поступков.

**Ожидаемый результат реализации Программы для родителей или законных представителей обучающихся:** повышение уровня осведомленности родителей и законных представителей участников о существующих рисках вовлечения подростков в употребление никотинсодержащих и психоактивных веществ, а также развитие их родительских компетенций.

**Мониторинг эффективности Программы** осуществляется посредством двух методик: на знания, связанные с никотиновой зависимостью посредством анкеты, а также – на содержательное понимание статуса взрослого человека с помощью опросника "Быть взрослым значит...".

**Материально-технические условия реализации Программы:** помещение для занятий с возможностью расстановки стульев по кругу; информационно-технические средства и технологии (персональный компьютер, проектор, экран для проектора, аудио-колонки); магнитно-маркерная доска или флипчарт со сменным блоком, маркеры; стулья по количеству участников; шариковые ручки по количеству участников; листы А4 по количеству участников.

**Информационные условия реализации Программы:** совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий: компьютеры/личные смартфоны обучающихся, доступ к сети Интернет.

**Кадровые условия реализации программы:** программа может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами и педагогами-психологами, а также психологами и другими специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профилактики зависимого поведения.

**Организация групповых занятий программы:** реализация Программы осуществляется в 4 этапа:

1 этап – подготовительный. Включение Программы в план общешкольных мероприятий, подготовка необходимых раздаточных материалов и слайдовых презентаций к занятиям, определение помещения с мультимедийным оборудованием, взаимодействие со специалистами образовательной организации по вопросам реализации Программы.

2 этап – организационный. Информирование учеников 6 – 9 классов и их родителей/законных представителей о реализации Программы.

3 этап – практический. Реализация и корректировка содержания занятий Программы, осуществление мониторинга и подведение итогов.

4 этап – заключительный. Осуществление мониторинга, подведение итогов Программы, психолого-педагогическая поддержка участников, оказание консультативной помощи.

**Структура занятий:** каждое занятие состоит из 5 блоков:

**1) Приветствие.** Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы и выработку правил участия в занятиях.

**2) Погружение в тему.** Предполагает постановку актуального вопроса по теме занятия и актуализацию материала предшествующей встречи.

**3) Информационный блок.** На данном этапе осуществляется обсуждение темы занятия в формате беседы, мини-лекции, а также через демонстрацию мультимедийных презентаций и видеоматериалов.

**4) Практическая часть.** Предполагает отработку необходимых навыков, согласно теме занятия. В качестве закрепления полученных знаний на данном этапе используются ролевые и командные игры, упражнения на выработку определенных навыков взаимодействия.

**5) Выводы и обратная связь.** Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от участников.

### Тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	"Человек часто сам себе злейший враг"	1	1 академический час	15 минут	30 минут
2.	"Жить – не парить! Правда и мифы об электронных сигаретах"	1	1 академический час	22 минут	23 минут
3.	"Научи хорошему"	1	1 академический час	15 минут	30 минуты
4.	"Такая разная зависимость"	1	1 академический час	18 минут	27 минут
5.	"Современные мифы"	1	1 академический час	15 минут	30 минуты
6.	"Твои границы"	1	1 академический час	10 минут	35 минут
7.	"Кто такой взрослый?"	1	1 академический час	5 минут	40 минут
8.	Занятие для родителей №1. "Научить хорошему".	1	1 академический час, 10 минут	20 минут	35 минут
9.	Занятие для родителей №2. "Устами подростка..."	1	1 академический час, 20 минут	20 минут	45 минут
<b>Всего по курсу</b>		<b>8</b>	<b>7 ч. 25 минут</b>	<b>140 минут</b>	<b>295 минут</b>

## Занятие №1. "Человек часто сам себе злейший враг".

**Цель:** повышение уровня информированности подростков об опасности употребления никотина.

**Задачи:** создать эмоционально доброжелательный контакт с участниками, информировать подростков о последствиях употребления никотина, способствовать развитию критического отношения участников.

**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация), магнитно-маркерная доска/флипчарт, маркеры для доски/флипчарта, правила участия (Приложение 1), анкеты по количеству участников (Приложение 2), карточки денег для упражнения "Купи мечту" (Приложение 3), листы А5 – по количеству участников.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие. Знакомство (5 минут).

**Цель:** создание доброжелательного контакта для общения.

**Ход проведения.** Ведущий представляется и кратко рассказывает о цели встречи (проведение интересного занятия по важным вопросам о здоровье).

- **Упражнение "Те, кто".**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает участникам вставать, если названный признак или увлечение их характеризует. "Встаньте те, кто: Занимается спортом. Любит петь. У кого есть дома кошка. Кто мечтает побывать на Луне. У кого просто есть мечта. Кто любит рисовать. Кто помнит всю таблицу умножения. У кого хорошо получается придумывать истории. Кто хочет стать миллионером. Кому снятся цветные сны..."

- **Выработка правил занятия.**

**Цель:** создание безопасной атмосферы для самораскрытия участников.

**Ход проведения.** Участникам предлагается выработка правил занятия, ведущий при необходимости дополняет список (Приложение 1).

#### 2. Погружение в тему (10 минут).

- **Беседа "Что для вас здоровый образ жизни?"**

**Цель:** создание информационного контекста о здоровом образе жизни.

**Ведущий:** Как вы понимаете словосочетание "здоровый образ (стиль) жизни"? (Отвечты участников). **Здоровый образ жизни** – это совокупность различных мер по улучшению и поддержанию здоровья. В свою очередь здоровье определяется ВОЗ как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков". Что же влияет на состояние нашего здоровья? (Отвечты участников). В значительной мере состояние здоровья определяется образом жизни человека и его привычками.

- **Заполнение анкеты.**

**Цель:** определение уровня осведомленности участников о вреде употребления никотинсодержащих препаратов.

**Ход проведения.** Участникам предлагается заполнить анонимные анкеты.

#### 3. Информационный блок (15 минут).

- **Упражнение "Купи мечту".**

**Цель:** развитие критического отношения к последствиям вредных привычек.

**Ведущий:** Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем, на обратной стороне вам необходимо написать важную для вас цель, на которую вы хотели бы потратить эту сумму. (После завершения работы). Поделитесь, какие цели на эту денежную сумму вам кажутся привлекательными? (После того как все выступили). Как вам кажется, есть ли какая-то связь у этого упражнения с зависимостью, скажем, от сигарет? (После предположений участников). Все очень просто.



Мы исходили от факта, что пачка сигарет в среднем стоит 120 рублей, и что постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Затем умножили эту стоимость на 365 дней в году и округлили. Получилось, что в год курильщик тратит на сигареты порядка 44 000 рублей. Затем мы умножили эту сумму на два и на три и получили примерные траты курильщиков на сигареты за 2 года и за 3 года. Как вам такая арифметика? Есть ли желающие легко расстаться со своей целью ради зарабатывания проблем со здоровьем?

- **Мозговой штурм "Влияние никотина на организм человека".**

**Цель:** информирование школьников о вреде табака на организм.

**Ход упражнения.** Участники делятся на 5 команд по темам: 1) Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему. 2) Влияние никотина на органы дыхания. 3) Влияние никотина на репродуктивное здоровье (половую функцию). 4) Влияние никотина на нервную систему. 5) Влияние никотина на органы пищеварения.

По окончании работы, команды представляют результаты своих обсуждений.

#### **Информация для ведущего.**

1) **Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему.** Увеличивается вязкость крови, повышается риск развития тромбозов, ткани постоянно испытывают нехватку кислорода. Люди с никотиновой зависимостью в пять раз чаще умирают от некроза сердечной мышцы. Нарушения в сосудах почек постепенно приводит к изменению их фильтрационных возможностей и развитию почечной недостаточности.

2) **Влияние никотина на органы дыхания.** У курильщиков почти всегда развивается: хроническая форма бронхита, астма, эмфизема, ларингит, трахеит, осиплость голоса. Наиболее опасными проявлениями последствий употребления никотина является рак органов дыхания и ротовой полости.

3) **Влияние никотина на репродуктивное здоровье.** У представителей сильного пола начинаются нарушения выработки семенной жидкости, снижается потенция, усиливаются риски появления рака простаты. У женщин происходит изменение менструального цикла и нарушения гормонального фона. Результатом этих патологических процессов часто становится бесплодие. У женщин, которые курили до зачатия и во время беременности, гораздо выше процент вероятности рождения ребенка с физическими недостатками.

4) **Влияние никотина на нервную систему.** Вызывая спазм сосудов, никотин способствует развитию ишемии, а недостаток кислорода, поступающего в следствии этого к головному мозгу, способствует нарушению кровообращения и может привести к возникновению инсульта.

5) **Влияние никотина на органы пищеварения.** Переваривание еды при попадании в желудок никотина замедляется, слизистая желудка подвергается более длительному воздействию соляной кислоты и ферментов, что способно привести к развитию гастрита и язвы. В кишечнике можно наблюдать гибель полезной микрофлоры и развитие патогенных микроорганизмов, что значительно влияет на иммунитет.

#### **4. Практическая часть (10 минут).**

- **Упражнение "Незаметный предмет".**

**Цель:** создание игровой ситуации, иллюстрирующей психологические причины вовлечения подростков в употребление никотина.

**Ведущий:** Сейчас несколько человек выйдет за дверь, а я спрячу этот колпачок от фломастера (показывает всем колпачок). Он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, так как это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: увидеть его, но не брать (!), а затем тихо, никому не подсказывая, что вы его нашли, вернуться на свое место. Если вы сели на свое место – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок. А все остальные будут продолжать свой поиск. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть на своих местах.

**Вопросы для обсуждения:** Как вы искали? На что ориентировались в поиске? Что чувствовали, когда находили предмет? А что испытывали, когда долго не могли его найти?

**Вывод:** Выполняя это упражнение, мы хотим как можно быстрее найти колпачок и оказаться в числе тех, кто уже это сделал, чтобы чувствовать себя успешными. Точно так же, оказываясь в обществе других людей, мы стремимся делать то, что принято в этом сообществе или коллективе, чтобы восприниматься успешным человеком. К сожалению, в некоторых сообществах для того, чтобы казаться успешным, люди способны жертвовать своим здоровьем, безопасностью и даже важными для них убеждениями.

**5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** получение обратной связи от участников занятия.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается обсудить свои впечатления от прошедшего занятия.

**Вопросы для обсуждения:** Что вам запомнилось на занятии больше всего? С чем вы уходите сегодня (с какими мыслями, эмоциями)?

**Занятие № 2. "Жить – не парить! Правда и мифы об электронных сигаретах".**

**Цель:** повышение уровня информированности участников об отрицательном воздействии электронных сигарет на здоровье.

**Задачи:** информировать школьников об отрицательном влиянии электронных сигарет на человеческий организм, способствовать развитию мотивации к ведению здорового стиля жизни.

**Оборудование и материалы:** флипчарт и листы флипчарта, клей-карандаш (2 шт.), мультимедиа (ПК, проектор, экран, аудиоколонки), ритмичная танцевальная музыка, видеоролик "Чем опасен ВЕЙП? – Научпок" <https://clck.ru/T9Dbc>, небольшой резиновый или плюшевый мяч, листы А4 (2 шт.), ручки (по кол-ву участников), карточки с цифрами, карточки с описанием ролей.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Ход занятия.**

**1. Приветствие (8 минут).**

- **Игра-разминка "Хлопки".**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения перед началом занятия.

**Ход игры.** Все участники встают в круг и передают друг другу "хлопок". Принимающий хлопок участник должен хлопнуть в ладоши одновременно с "передающим". У группы должен выработаться определенный ритм передачи хлопка.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация ранее полученных знаний.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается вспомнить содержание прошлого занятия, после этого озвучивается тема новой встречи.

**2. Погружение в тему (12 минут).**

- **Мозговой штурм "За и против".**

**Цель:** выявление представлений участников об электронных сигаретах.

**Ход упражнения.** Ведущий предлагает провести совместный мозговой штурм, в ходе которого участникам необходимо озвучить аргументы производителей электронных сигарет, а затем подумать над аргументами в пользу отказа от их использования.

**Вывод:** Как это ни парадоксально, но многие убеждены, что использование электронных сигарет является проявлением заботы о своем здоровье. На радость производителям этих товаров.

**Информация для ведущего: возможные аргументы "за" и "против".**

Аргументы "За"	Аргументы "Против"
Утверждают, что вейпы менее вредны, чем сигареты и помогают бросить курить.	Испарения вейпов содержат в себе канцерогены и токсичные вещества и в действительности не помогают бросить курить.
Жидкости для вейпов имеют	Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими

приятный вкус и запах.	стандартами, а многие ароматизаторы провоцируют мутационные процессы в легких на клеточном уровне ("попкорновая" болезнь легких).
Нет пепла. И запаха на одежде, волосах и руках.	Содержащиеся в жидкости для вейпов пропиленгликоль и глицерин при нагревании распадаются до двух опасных канцерогена – акролеина и формальдегида (среди последствий – рак, слепота и слубоумие)
Вейпы практически "бесконечны"	Вейп может взорваться во рту/в руках курящего, являясь причиной ожогов, травм, пожаров и даже смерти.
Приобрести электронную сигарету легче, чем обычные.	Электронные сигареты вызывают психологическую зависимость и часто являются переходным этапом к употреблению обычных сигарет.
Это модно и красиво.	Объем вдыхаемого пара от электронных сигарет невозможно измерить количественно, что многократно усиливает его токсическое воздействие.

### 3. Информационный блок (10 минут).

- **Просмотр и обсуждение видеоролика "Законный запрет".**

*Цель:* информирование участников о рисках использования электронных сигарет.

*Ход выполнения.* Участники знакомятся с видеороликом YouTube-канала "Научпок" "Чем опасен ВЕЙП? – Научпок", после чего ведущий делает вывод.

*Вывод:* "Производители электронных сигарет много работают над созданием их привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава и маркетингом. И совершенно не заботятся о последствиях для здоровья своих потребителей".

- **Мини-лекция "Что внутри?".**

*Цель:* информирование участников о составе и свойствах жидкости в вейпах.

*Ход лекции.* Основными веществами жидкости для вейпов являются пропиленгликоль и глицерин. При нагревании они распадаются на высокотоксичные акролеин и формальдегид. Акролеин имеет мутагенные свойства и при длительном употреблении способен вызывать слепоту. Формальдегид оказывает воздействие на центральную нервную систему и может привести к слабоумию.

15 октября 2019 года в США Больнице имени Генри Форда американского штата Мичиган была проведена первая пересадка, которая спасла жизнь 17-летнего подростка, регулярно использующего вейп. По словам проводившего операцию хирурга за свою 20-летнюю практику он не видел настолько ужасного состояния легких у человека. Легкие пациента были покрыты рубцами и мертвыми тканями, а из-за их твердости хирург и его помощники с трудом извлекли большой орган из грудной клетки. Эта операция особенно подчеркнула опасность вейпинга. [24]

### 4. Практическая часть (13 минут).

- **Упражнение "Слоган-Реклама".**

*Цель:* выработка аргументов отказа от использования вейпов.

*Ход упражнения.* Участники делятся на две группы. Первой группе необходимо создать антирекламу электронной сигареты. Второй группе необходимо придумать слоган отказа от электронной сигареты и возможные места его размещения. По завершению работы участники делают презентацию своих антирекламных проектов.

### 5. Выводы и обратная связь (2 минуты).

*Цель:* получение обратной связи от участников занятия.

*Ход упражнения.* Участникам предлагается обсудить впечатления от занятия.

*Вопросы для обсуждения:* Что сегодня вам запомнилось больше всего? С чем вы уходите сегодня (с какими мыслями, эмоциями)?

## Занятие №3. "Научи хорошему".

*Цель:* развитие представлений участников о конформизме и об умении противостоять давлению социума.

*Задачи:* информировать подростков о механизме социального давления, способствовать активизации критического мышления участников.

**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, проектор, аудиоколонки, экран для проектора), клубок шерстяных ниток, магнитно-маркерная доска/флипчарт, ватман А3, маркер, листочки с фразами уговора (Приложение 4), отрывок видео "Галилео. Стадное чувство" (с 08:00 по 13:12) [https://www.youtube.com/watch?v=7QywXoWhJBQ&ab\\_channel=GalileoRU](https://www.youtube.com/watch?v=7QywXoWhJBQ&ab_channel=GalileoRU), визитные карточки детского телефона доверия (Приложение 5).

**Продолжительность:** 45 минут.

**Ход занятия.**

**1. Приветствие (10 минут).**

• **Упражнение "Клубок".**

**Цель:** развитие представлений о волевых качествах личности.

**Ход упражнения.** Ведущий передает по рядам клубок ниток, предлагая участникам назвать качества, которыми должен обладать человек, способный противостоять употреблению психоактивных веществ (ПАВ) и наркотиков? В конце обсуждения ведущий задает вопрос: "Как можно в целом назвать человека, обладающего всеми этими качествами?" (*Сильный духом/сильный волей*).

• **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация ранее полученных знаний.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается вспомнить содержание прошлого занятия, после этого озвучивается тема новой встречи.

**2. Погружение в тему (5 минут).**

• **Мини-лекция "Ведро с крабами".**

**Цель:** развитие представлений о механизме социального давления.

**Ход лекции.** Известно, что как только один краб начинает выбираться из ведра с водой на волю, другие тут же хватаются за него – и попытка спастись проваливается. При этом, если в ведре будет сидеть только один краб, он легко сможет выбраться на волю. Такая ситуация часто случается и в жизни. Мы сами порой не в состоянии осознать, какое влияние на нас оказывают люди, мнением которых мы дорожим. В 1971 году психологом Валерией Мухиной был проведен ряд экспериментов, в которых исследовалось явление конформизма (поведение человека под влиянием социального давления реальных или воображаемых людей). В 2011 году команда познавательной телепередачи Галилео решила повторить некоторые из ее экспериментов эксперимент для современного общества.

**3. Информационный блок (10 минут).**

• **Просмотр и обсуждение видео "Галилео. Стадное чувство".**

**Цель:** информирование о механизмах социального давления.

**Ход проведения.** Участники знакомятся с видео-отрывком телепередачи Галилео "Галилео. Стадное чувство" (с 08:00 по 13:12).

**Вопросы для обсуждения:** Что, на ваш взгляд, помогают увидеть эти эксперименты? Насколько это явление находит отражение в вашей жизни?

**4. Практическая часть (15 минут).**

• **Упражнение "Ролевая игра".**

**Цель:** развитие навыков отказа от предложения ПАВ.

**Ход игры.** Для игры понадобится 3 добровольца. Двое будут предлагать третьему участнику попробовать вейп, используя карточки (Приложение 4). Задача третьего участника – придумать, как он/она может наиболее убедительно отказаться от предложения. Задача наблюдателей – не комментировать происходящее, а придумывать свои варианты отказа, фиксируя их на листочках.

**Вопросы для обсуждения: для участника, отказывающегося от употребления:** Легко ли было говорить "нет"? Сложно ли отказываться, когда тебя уговаривают сразу несколько человек? Что ты чувствовал, когда на тебя "давили"?

**Для "уговорщиков":** Трудно ли было уговаривать вашего приятеля попробовать электронную сигарету? Какие его ответы показались вам наиболее убедительными?

**Для всей остальной группы:** Может ли такая ситуация произойти в реальной жизни? Как "уговаривающие" старались склонить вашего одноклассника к употреблению? Какие уловки они использовали? Какие ответы отказывающего участника вам показались наиболее удачными? Как бы вы отвечали на его/ее месте (что бы вы добавили)?

**В конце ведущий резюмирует сказанное и дополняет ответы участников:**

- 1) Решительно сказать "нет", ничего не объясняя. Те, кто вас уважает, не станут продавливать свою точку зрения. А с теми, кто вас не уважает, не стоит иметь никаких дел.
- 2) Отшутиться ("Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею").
- 3) Отойти в сторону к компании некурящих ("Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор").
- 4) Перевести разговор на другую тему ("Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...").
- 5) Игнорировать и молча уходить от общения.

#### **5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

- **Упражнение "Подарок".**

**Цель:** положительное завершение занятия, рефлексия.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается по очереди сделать пожелания группе. Например: "Я желаю нам всем быть добрее друг к другу". В завершение ведущий раздает участникам визитные карточки телефона доверия с пожеланием быть бережнее к себе и обращаться за помощью, если она будет необходима.

### **Занятие № 4. "Такая разная зависимость".**

**Цель:** развитие представлений участников о причинах формирования никотиновой и других химических зависимостей.

**Задачи:** актуализировать знания участников по теме никотиновой зависимости, способствовать развитию представлений участников о механизме формирования химических зависимостей.

**Оборудование и материалы:** письменный стол, лепестки из разноцветной бумаги по количеству участников (Приложение 6), мультимедиа (ПК, проектор, аудиокolonки, экран для проектора), клубок шерстяных ниток, мультфильм Самородок ("Nuggets") <https://youtu.be/HUngLgGRJpo>, флипчарт/магнитно-маркерная доска с магнитами, листы для флипчарта, маркеры для флипчарта.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Ход занятия.**

#### **1. Приветствие (8 минут).**

- **Упражнение "Цвет твоего настроения".**

**Цель:** создание позитивного настроения на предстоящее занятие.

**Ход упражнения.** Перед участниками располагаются лепестки из разноцветной бумаги. Каждому необходимо выбрать лепесток, соответствующий своему настроению и подписать его (например, серый лепесток со словом "грусть" и т.д.). На другой стороне пишется желаемое эмоциональное состояние (например, "радость"), с которым они хотели бы завершить занятие. При желании участники делятся своими результатами.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний, полученных на прошлом занятии.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается вспомнить содержание прошлого занятия, а также озвучить возможные мысли и дополнения по теме.

#### **2. Погружение в тему (10 минут).**

- **Просмотр и обсуждение мультфильма "Самородок".**

**Цель:** развитие представлений участников о механизме формирования зависимости.

**Ход проведения.** Участникам предлагается посмотреть и обсудить мультфильм "Самородок".

**Вопросы для обсуждения:** Про что, как вам кажется, этот мультфильм? Какие чувства он у вас вызвал? Как вы думаете, чем закончится эта история? Может ли у нее

быть хороший финал, и что для этого должно было бы произойти? Как вы думаете, почему персонаж из мультфильма принял решение попробовать "самородок" в первый раз? Что могло бы помочь ему удержаться от "первой пробы"? На каком из этапов, как вам кажется, процесс приобретения зависимости еще можно было бы остановить?

### 3. Информационный блок (8 минут).

- Упражнение-эксперимент "Из привычки в зависимость".

**Цель:** развитие представлений участников о формировании зависимости.

**Ход упражнения.** Выбирается доброволец. Его задача сложить руки ладошками друг к другу перед собой. Ведущий берет нитки (*не толстые, шерстяные, чтобы при разрыве не порезаться*) и наматывает их на запястье участнику, тем самым символически демонстрируя силу **привычки человека**.

**Ведущий обращается к участникам:** "Представьте себе человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). Допустим, ему не понравилось, и он решил больше не курить. Попробуй, порви нитку. Легко ли это сделать?". *Участник с лёгкостью разрывает один виток ниток.*

Затем выбирается другой доброволец, который также складывает руки, ведущий наматывает ему нитку на запястье со словами: "Представьте человека, который тоже попробовал покурить (*делается один виток ниткой*). У него есть компания, в которой все курят. Потому он пробует покурить снова – "за компанию" (*делается ещё один виток ниткой*). Ему внушается, что курить это круто и помогает снять напряжение (*делается ещё один виток ниткой*). Потом он может увидеть выпуск со своим любимым блогером, который тоже курит (*делается ещё несколько витков ниткой*). И начать отношения с девушкой, в которую влюблен, и которая тоже страдает такой вредной привычкой (*делается ещё несколько витков ниткой*). Человек продолжает думать, что может в любой момент бросить курить и однажды, когда ему становится особенно плохо, он пробует это сделать... (*ведущий предлагает участнику попробовать разорвать нитки*). Легко ли их сейчас разорвать? Стоит веществу попасть в организм, как оно встраивается в обменные процессы тела и формируется зависимость" [12]. По завершению упражнения необходимо "снять" роли с добровольцев: "Ты больше не герой упражнения, имеющий зависимость".

### 4. Практическая часть (15 минут).

- Мозговой штурм "Четыре круга".

**Цель:** актуализация знаний участников по теме никотиновой зависимости.

**Ход выполнения.** Участникам делятся на 4 команды, разрабатывая следующие темы:

- 1) "Причины формирования зависимостей".
- 2) "Опасные убеждения как основа зависимости".
- 3) "Последствия употребления никотиносодержащих веществ".
- 4) "Здоровые альтернативы зависимому поведению".

В течение 2 минут команды работают над своей темой, затем меняются по часовой стрелке, продолжая работать над темой соседней команды в течение минуты. После этого команды меняются еще 1 раз, затем возвращаются к изначальным спискам и презентуют их.

**Информация для ведущего.** Ведущему необходимо устно дополнять и комментировать озвучиваемые списки, обращая внимание на взаимосвязи между списками

Причины	Опасные убеждения	Последствия	Альтернативы
- отсутствие интересных увлечений - подверженность влиянию со стороны сверстников/кумиров - заниженная самооценка	- надо пробовать все - мой дедушка всю жизнь курит и здоров - мальчикам курить не так вредно, как девочкам - если я не собираюсь рожать детей (для девочек), то и курить не страшно	- ухудшение памяти - инфаркт - инсульт - рак - патологии развития плода - язва желудка - дряблая кожа	- посещение кружков и секций - посещение школьного психолога - участие в волонтерском движении - занятия творчеством - общение с близкими

## 5. Выводы и обратная связь (4 минуты).

*Цель:* получение обратной связи от участников занятия.

*Ход упражнения.* Участникам предлагается обсудить свои впечатления от прошедшего занятия.

### Занятие №5. "Современные мифы".

*Цель:* развитие представлений участников о существующих заблуждения по поводу никотина и табачных изделий.

*Задачи:* способствовать расширению представлений о последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ), создать условия для критического осмысления существующих заблуждений по поводу ПАВ, способствовать выработке навыков отказа.

*Оборудование и материалы:* листы А5 и шариковые ручки по количеству участников, карточки с вопросами для игры "верю – не верю" (Приложение 7), флипчарт, листы для флипчарта, маркеры разных цветов по количеству команд, компьютеры/смартфоны с доступом в Интернет/справочные медицинские словари, доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2013 г. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85380/9789244505878\\_rus.pdf;jsessionid=A961F86467C712EC3378F0EC3DAB15F1?sequence=7](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85380/9789244505878_rus.pdf;jsessionid=A961F86467C712EC3378F0EC3DAB15F1?sequence=7), карточки с мифами о курении (Приложение 8), аудиоколонки, ПК, современная танцевальная музыка, карточки с цифрами (1, 2, 3) в четырех экземплярах (Приложение 9).

*Продолжительность:* 45 минут.

#### Ход занятия.

### 1. Приветствие (8 минут).

- Упражнение "Поиск общего".

*Цель:* эмоционально позитивное начало занятия.

*Ход упражнения.* Участникам предлагается разбиться на пары и составить список общих качеств друг друга.

- Мозговой штурм "Вспомнить все".

*Цель:* актуализация знаний, полученных на прошлом занятии.

*Ход упражнения.* Участникам предлагается вспомнить содержание прошлого занятия.

### 2. Погружение в тему (8 минут).

- Игра "Верю – не верю".

*Цель:* развитие способности различать реальные и вымышленные факты.

*Ход игры.* Игра призвана показать участникам, что наиболее популярные варианты "обмана" возникают при сочетании реальных и вымышленных фактов. Участники получают карточки с фактами и по цепочке зачитывают их, отвечая на вопрос "Верю/не верю?", после чего ведущий зачитывает правильный ответ.

*Верные ответы на утверждения:* 1. (Да). 2. (Нет). 3. (Да). 4. (Да). 5. (Да). 6. (Нет). 7. (Нет, они носили туники и тоги). 8. (Да). 9. (Да). 10. (Нет). 11. (Нет, пингвины не умеют летать). 12. (Да). 13. (Да, это единственная роскошь, которую они себе позволяли). 14. (Нет, это два разных отряда грызунов). 15. (Да, в тропических лесах Азии и Африки). 16. (Да). 17. (Нет, жидкостью). 18. (Да). 19. (Да, в некоторых жарких странах, где не хватает воды). 20. (Нет). 21. (Да). 22. (Да) 23. (Нет). 24. (Да). 25. (Нет). 26. (Да). 27. (Да). 28. (Да). 29. (Нет, пиявок). 30. (Да). 31. (Да) 32. (Нет, в Америке). 33. (Да). 34. (Нет, Ганс). 35. (Нет, такой диагноз ставят пациенту, у которого постоянное желание лечиться). 36. (Нет, три). 37. (Да, почти 200 японок погибли от падения с высоких каблук). 38. (Нет, она представляет собой эллипсоид).

*Вопросы для обсуждения:* Что отличает выдумку от реальности? Как можно понять, является ли какая-то информация правдивой и достоверной? Какие источники являются самими точными?

### 3. Информационный блок (15 минут).

- Упражнение "Мифы о ПАВ".

*Цель:* развитие критического мышления в отношении сведений, получаемых из СМИ.

*Ход упражнения.* Участники делятся на 6 групп, которым необходимо доказать несостоятельность доставшегося им утверждения, опираясь на вопросы в карточках. В ходе работы можно пользоваться справочными словарями, энциклопедиями и Интернетом. В конце команды представляют итоги своей работы друг другу.

#### *Информация для ведущего.*

№	Факты (зачитываются ведущим в конце упражнения)
1.	Так как никотин является ядовитым веществом, эффект "расслабленности" – не что иное, как реакция организма на попавшие в кровь токсины. По существу это проявление отравления.
2.	ЭСДН – маркетинговый продукт компаний по производству табачных изделий. От человека и его уверенности в себе зависит, каким модным тенденциям он будет следовать.
3.	Пассивное курение увеличивает риск ишемической болезни сердца на 25–30%, а риск рака легких у некурящих – на 20–30%. ( <i>Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии</i> ).
4.	Действуя под влиянием никотиновой интоксикации, человек находится в измененном состоянии сознания и его нельзя назвать действующим осознанно, а значит – свободным.
5.	Человеку необходимо прилагать больше усилий для втягивания дыма, что чревато поражением как верхних, так и нижних отделов дыхательных путей.
6.	Взрослым человека делают его ответственные поступки и способность сталкиваться с последствиями своих действий.

### 4. Практическая часть (15 минут).

- Ролевая игра "Дискотека".

*Цель:* развитие навыков отказа от употребления ПАВ.

*Ход игры.* Ведущий предлагает участникам придумать три аргумента для отказа от сомнительного предложения. Выбирает одного добровольца для роли распространителя никотиновых леденцов на дискотеке. Его задача: уговаривать других участников их попробовать. Задача других участников: любыми способами отказаться. Включается музыка, ребята начинают выполнять упражнение (свободно перемещаются по классу, общаются между собой, танцуют, беседуют с распространителем леденцов)

*Вопросы для обсуждения:* У кого получилось отказаться от употребления странных леденцов? Что вам помогло? Какие аргументы других участников вам понравились? О чем важно помнить в таких ситуациях, если они происходят в реальности?

### 5. Выводы и обратная связь (5 минут).

- Упражнение "Гонки".

*Цель:* выработать аргументы отказа от употребления никотина.

*Ход упражнения.* Ребята делятся на 3 команды по рядам. Карточки с цифрами представляют собой "беговую дорожку" для 3 команд. Участники встают друг за другом, делая шаги и называя причины отказа от употребления ПАВ (от 1 лица и в утвердительной форме). Например: "Я отказываюсь от курения вейпа, потому что хочу иметь здоровых детей." Нужно назвать не менее 4 аргументов отказа, чтобы дойти до конца дорожки. Можно внести соревновательный момент, когда побеждает та команда, которая быстро и качественно выполнит задание. Ведущий поддерживает ребят, комментирует и направляет.

## Занятие №6. "Твои границы".

*Цель:* развитие представлений участников о личных физических и психологических границах в вопросах заботы о здоровье.

*Задачи:* способствовать развитию критического мышления подростков, познакомить участников с понятием личные границы, способствовать развитию навыков отказа от предложений ПАВ.



**Оборудование и материалы:** мультимедиа (ПК, аудиоколонки, проектор, экран для проектора, мультимедийная презентация), бланк для игры "Бинго-бинго" (Приложение 10), флипчарт, листы для флипчарта, маркеры разных цветов по количеству команд, цветные карандаши или фломастеры – по 1 уп. на парту, листы бумаги по количеству участников.

**Продолжительность:** 45 минут.

#### **Ход занятия.**

#### **1. Приветствие (10 минут).**

- **Игра "Бинго – бинго".**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения на работу.

**Ход упражнения.** Участникам необходимо перемещаться по классу и задавать друг другу вопросы из бланка "Бинго". Важно собрать набор совпадений по указанным признакам либо по горизонтали, либо по вертикали, либо по диагонали.

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний, полученных на прошлом занятии.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается вспомнить содержание прошлого занятия, а также озвучить возможные мысли и дополнения по теме.

#### **2. Погружение в тему (5 минут).**

- **Упражнение "Навстречу друг другу".**

**Цель:** развитие способности чувствовать свои и чужие личные границы.

**Ход упражнения.** Для выполнения этого упражнения потребуется свободное пространство. Участники делятся на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Задача каждой пары – сближаться, поддерживая визуальный контакт, опираясь на свои ощущения готовности к сближению.

**Вопросы для обсуждения:** Легко ли было понять, когда стоит продолжать движение, а когда стоит остановиться? Что вам в этом помогало?

**Вывод:** Данное упражнение помогает увидеть и осознать нашу способность к соблюдению своих и чужих личных границ и, в некотором смысле, отражает то, как мы обычно вступаем в отношения с другими людьми.

#### **3. Информационный блок (10 минут).**

- **Мини-лекция "Личные границы".**

**Цель:** развитие представлений участников о личных границах.

**Ход лекции.** Как вы понимаете, что такое личные границы и зачем они нам нужны? (*Ответы участников*). Если посмотреть на политическую карту мира, можно увидеть, что все страны обладают своими политическими границами. При взаимодействии друг с другом люди неизбежно входят в соприкосновение. Их личностные пространства, психологические территории могут пересекаться с соблюдением общих договоренностей, а могут насильственно нарушаться. Всё как с настоящими государствами и их границами.

Прежде всего, мы обладаем физическими границами – это наше тело. Только мы сами решаем, кто может до нас дотрагиваться, а кто не должен делать этого без нашего разрешения. Есть также территориальные границы – это наше личное пространство (комната, письменный стол, кровать). Вторжение на нашу территорию другого человека без нашего разрешения также может быть воспринято как повод для конфликта. Есть также психологические границы, которые нельзя увидеть, но соблюдение их являются важным критерием психологического комфорта личности. Они помогают нам чувствовать себя отдельным человеком – со своим внутренним миром, своим образом мыслей и чувств. Иными словами, границы помогают нам понять, где мы, а где уже начинается другой человек с его образом мыслей, их эмоциями и проявлениями.

Что же происходит, когда человек не чувствует своих границ и, как следствие, не умеет сообщать о них окружающим? Человек может делать за других домашнюю работу, может дружить с теми, с кем ему не нравится – просто из страха сказать, что ему такие отношения не подходят. Во взрослом возрасте это проявляется как поддержание отношений с нелюбимым человеком, работа на нелюбимой работе и допущение неуважительного отношения к себе. В самых трагичных случаях

"зыбкие" границы становятся причиной вовлечения людей в преступления, на которые они сами по себе вряд ли бы пошли. Другая крайность в проявлении психологических границ – это жесткие, непроницаемые границы. Такой человек становится, словно закрыт, для всего внешнего мира, что способно также вызвать различные трудности – начиная с построения отношений с другими людьми, заканчивая проблемами со здоровьем. В соблюдении личных границ важна золотая середина и умение договариваться с теми, с кем это возможно.

**Вопросы для обсуждения:** Как вам кажется, тема личных границ как-то связана с вопросами курения и употребления других никотинсодержащих препаратов? Есть ли у вас опыт, когда вы просили кого-то не курить в вашем присутствии? Как вы об этом говорили?

**Вывод:** Умение чувствовать и отстаивать свои границы является ключевым в вопросах сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Личные границы оберегают нас и наше здоровье от компании тех, кто курит в нашем присутствии и равнодушен к нашим просьбам. Ведь нахождение рядом с курящим человеком наносит нашему здоровью не меньший вред, чем здоровью курильщика. Неслучайно того, кто вдыхает дым рядом с курильщиком, называют пассивным курильщиком.

#### **4. Практическая часть (15 минут).**

- **Рисунок "Границы моей личности"**

**Цель:** развитие представлений участников о своих психологических границах.

**Ход проведения.** Участникам предлагается нарисовать свое личное пространство в виде символа или образа, дать этому образу название, очертить его границы. Затем ведущий предлагает подумать и записать на обратной стороне рисунка ответы на следующие **вопросы:** Где проходит граница моего личного пространства? Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве? При каких условиях это возможно? *После завершения работ, участники могут представить свои рисунки.*

#### **5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** получение обратной связи от участников занятия.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается обсудить свои впечатления от занятия.

### **Занятие №7. "Кто такой взрослый?"**

**Цель:** развитие представлений участников о качествах психически здорового и зрелого человека.

**Задачи:** актуализировать представления участников о правах и обязанностях взрослых, информировать участников о правовых последствиях правонарушений, связанных с употреблением и распространением психоактивных и наркотических веществ, провести мониторинг эффективности программы.

**Оборудование и материалы:** шариковые ручки/простые карандаши по количеству участников, флипчарт, листы для флипчарта, маркеры разных цветов, мультимедиа (ПК, проектор, экран для проектора, мультимедийная презентация), листы А4 и шариковые ручки – по количеству участников, небольшая мягкая игрушка.

**Продолжительность:** 45 минут.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Приветствие (5 минут).**

- **Упражнение "Карандаши".**

**Цель:** создание позитивного настроения на предстоящее занятие.

**Ход упражнения.** Участники разбиваются на пары, располагаясь друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаясь удерживать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Затем ведущим даются задания, которые необходимо выполнять, не роняя карандаши: 1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение. 2. Наклониться всем корпусом вперед, затем назад и выпрямиться. 3. Присесть, встать. Для усложнения упражнения и при наличии необходимого

пространства, участники могут встать в круг, продолжая выполнять задания и удерживая ручки/карандаши друг между другом.

**Вопросы для обсуждения:** На что было важно ориентироваться при выполнении упражнения? Какой символический смысл оно может нести в рамках нашей программы?

- **Мозговой штурм "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний, полученных на прошлом занятии.

**Ход упражнения.** Участники вспоминают содержание прошлого занятия.

## 2. Погружение в тему (15 минут).

- **Заполнение анкеты.**

**Цель:** мониторинг результативности программы.

**Ход проведения.** Участникам предлагается заполнить анонимные анкеты.

- **Мозговой штурм "Кто такой взрослый".**

**Цель:** актуализация представлений о правах и обязанностях взрослых.

**Ход проведения.** Участники делятся на 6 команд и получают по вопросу для обсуждения:

- 1) Что отличает взрослого человека от ребенка?
- 2) Чему дети могут позавидовать в жизни взрослых? Чему взрослые могли бы позавидовать в жизни детей?
- 3) В каких случаях человека нельзя считать по-настоящему взрослым?
- 5) Опишите качества взрослых людей, которым вы доверяете и мнением которых вы дорожите.
- б) Какие качества и способности необходимы подростку, чтобы стать однажды настоящим, психологически зрелым взрослым?

В конце работы участники презентуют свои работы.

**Вопросы для обсуждения:** Как вы думаете, почему наше завершающее занятие посвящено разговору о взрослых? Как это связано с вопросами вредных зависимостей?

## 3. Информационный блок (5 минут).

- **Мини-лекция "Закон суров, но это закон".**

**Цель:** информирование участников о правовых последствиях правонарушений, связанных с употреблением и распространением психоактивных и наркотических веществ.

**Ход лекции.** В детстве многим из нас казалось, что взрослые – это те, кто могут позволять себе делать все, что им хочется. Но чем старше мы становимся, тем становится очевиднее, что с увеличением возможностей, которые приносит взросление, увеличивается и степень ответственности за свое поведение. А когда у нас не получается думать о последствиях своих действий самостоятельно, на помощь приходит один из древнейших механизмов регуляции общества – законодательная система.

Возраст юридической ответственности в большинстве случаев начинается с 18 лет. Однако к уголовной ответственности подростков могут привлечь уже с 16 лет (по ряду правонарушений – с 14 лет); к административной и дисциплинарной ответственности – также с 16 лет. До наступления возраста юридической ответственности в ряде случаев предусмотрено возложение ответственности за совершаемые подростками поступки на их родителей или законных представителей. Так, например, в соответствии со ст. 20.22 КоАП РФ, нахождение несовершеннолетних (до 16 лет) в состоянии опьянения, либо потребление (распитие) ими алкогольной или спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, а также иных одурманивающих веществ влечет наказание родителей (законных представителей) в виде наложения административного штрафа в размере от 1 500 р. до 2 000 р.

Вот также несколько распространенных правонарушений и их последствий в рамках обсуждаемых нами тем: курение в общественных местах – штраф от 500 р. до 3 000 р. (КоАП РФ Ст.624); незаконный оборот психотропных веществ, наркотических препаратов и их аналогов без цели сбыта – штраф от 4 000 до 5 000 руб. или административный арест до 15 суток (КоАП РФ Ст. 6.8, Ст. 6.9); употребление психотропных, наркотических препаратов и их аналогов без врачебного назначения – штраф от 4 000 до 5 000 руб. или административный арест до 15 суток (КоАП РФ Ст. 6.8, Ст. 6.9); незаконный оборот наркотиков – штраф до 40 т.р., ограничение/лишение свободы до 3

лет (УК РФ Ст. 228); появление в публичных местах в состоянии алкогольного опьянения или под действием психотропных, наркотических препаратов или их аналогов – штраф от 500 до 1500 р. Административный арест до 15 суток (КоАП Ст. 20.21).

Говорят, что незнание законов не освобождает от ответственности. А мы от себя добавим, что быть взрослым – это значит нести ответственность за свою жизнь, иметь не только права, но и обязанности.

#### **4. Практическая часть (15 минут).**

- **Творческое упражнение "Мудрый взрослый".**

**Цель:** развитие позитивных представлений подростков о проявлениях взрослости.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается представить самого мудрого и доброго человека, которому они могли бы доверять. Важно, чтобы вспоминая о нем, участники могли чувствовать доверие и возможность получения поддержки и мудрого совета. Затем им предлагается представить, как этот человек мог бы рассказать им о важности заботы о своем здоровье и о своем будущем. Какой бы он дал им совет в отношении актуальных для них проблем? Свои размышления участникам предлагается оформить в на бумаге. По окончании работы участники могут сдать их ведущему (*в будущем это позволит построить разговор на итоговой встрече с родителями участников*). Подписывать работы не требуется.

#### **5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

**Ведущий:** Наша программа подошла к концу. Поделитесь, пожалуйста, с какими мыслями и впечатлениями вы заканчиваете наши встречи? Что для вас было наиболее ценным?

*Участники передают по кругу/по цепочке мягкую игрушку и делятся своими впечатлениями от программы. По завершению круга ведущий благодарит участников и предлагает завершить встречу общими аплодисментами.*

### **Занятие для родителей № 1 "Научить хорошему".**

**Цель:** развитие представлений о никотиновой зависимости и способах ее профилактики у подростков.

**Задачи:** информировать участников об этапах и предпосылках формирования никотиновой зависимости, расширить представления о способах профилактики зависимого поведения, актуализировать представления участников о собственных ценностях.

**Оборудование и материалы:** стулья по количеству участников, флипчарт, листы для флипчарта, мультимедиа (ПК, проектор, экран для проектора, мультимедийная презентация, аудиокolonки), видеоролик Nuggets ("Самородок") [https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo&ab\\_channel=Filmbilder%26Friends](https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo&ab_channel=Filmbilder%26Friends), листы бумаги и шариковые ручки по количеству участников, список ценностей (Приложение 11), маркеры для флипчарта 4 разных цветов, клубок ниток.

**Продолжительность:** 55 минут.

**Ход занятия.**

#### **1. Приветствие (10 минут).**

- **Вступительное слово ведущих программы.**

**Цель:** погружение в проблематику занятия.

**Ход проведения.** Ведущие кратко рассказывают о темах и содержании программы занятий, и знакомит участников с целью встречи.

- **Упражнение "Неоконченные предложения".**

**Цель:** знакомство с участниками, погружение в проблематику занятия.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается по очереди назвать свое имя и закончить следующие предложения: *"Быть здоровым для меня означает..." "Я забочусь о..." "Быть ответственным по отношению к здоровью ребенка для меня означает..."*

**Вывод.** Наверное, нет такого родителя, который не хотел бы счастья и благополучия своим детям. В этой связи нам видится особенно важным поговорить о тех рисках, которые существуют в молодежной среде, которая всегда оказывается рядом чаще, чем даже самые заботливые и любящие родители.

- **Принятие правил занятия.**

**Цель:** выработка и принятие правил занятия.

**Ход проведения.** Участникам предлагается познакомиться с рядом правил занятия и предложить к обсуждению свои.

**Правило конфиденциальности.** Просим с уважением отнестись к чужим личным историям и не делиться ими с другими людьми.

**Правило одного микрофона.** Важно давать друг другу высказаться.

**Правило "Я-сообщение".** Старайтесь давать отклик в безоценочной форме.

**Правило взаимного уважения.**

**Правило Стоп.** Вы вправе не участвовать в каких-то упражнениях. Мы также вправе останавливать выполнение упражнений и следить за временем занятия.

**Правило 50/50.** От вашей вовлеченности зависит половина успеха нашей встречи.

## 2. Погружение в тему (20 минут).

- **Просмотр и обсуждение мультфильма "Самородок".**

**Цель:** развитие представлений о предпосылках формирования зависимости.

**Ход проведения.** Участникам предлагается к просмотру мультфильм "Самородок".

**Вопросы для обсуждения:** см. "Занятие №4. "Такая разная зависимость".

## 3. Информационный блок (10 минут).

- **Мини-лекция "Никотиновая зависимость".**

**Цель:** развитие представлений участников о никотиновой зависимости и факторах, способствующих ее развитию или предотвращению.

**Ход лекции.** Никотиновая зависимость – одна из самых распространенных зависимостей наряду с кофеиноманией и алкоголизмом. Широкому распространению табака способствует легальность, сохранение работоспособности, скорости реакций и когнитивных функций при использовании этого психостимулятора. Между тем, при менее выраженных и отсроченных по времени негативных эффектах никотин вызывает очень сильную зависимость, сравнимую с зависимостью от алкоголя, ЛСД и наркотиков опиоидного ряда. По данным ВОЗ, в настоящее время от никотиновой зависимости страдает более миллиарда человек, то есть, каждый третий житель Земли старше 15 лет. В России насчитывается более 50 миллионов курильщиков. Большинство пациентов начинают курить в детстве или подростковом возрасте, побудительным мотивом обычно становится желание не отставать от сверстников, выглядеть "крутым" и т. д. По достижении зрелости, когда человек становится способным критически оценивать курение, у него уже имеется ярко выраженная никотиновая зависимость, для избавления от которой зачастую требуется помощь специалистов в области наркологии.

Количество никотина, попадающего в организм человека, может сильно варьировать в зависимости от способа употребления, глубины вдоха, наличия фильтра при курении и т. д. При жевании, рассасывании или нюхании доза никотина, получаемого зависимым, выше, чем при курении [19].

Вещество признано научными сообществами, как опасный для жизни токсин и наркотик. Для подростков и детей смертельной может стать попытка выкурить даже полпачки сигарет за короткое время (2–4 часа). Причина смерти при передозировке никотина — остановка дыхания из-за паралича дыхательного центра, сердечная аритмия или сильное угнетение функций центральной нервной системы (кома). [26].

Влияние никотина на организм человека определяется в первую очередь его воздействием на нервные соединения – синапсы. В низких концентрациях он стимулирует выделение медиатора в ацетилхолиновых рецепторах, что приводит к ряду эффектов: повышение артериального давления, повышение выработки адреналина; учащение сердцебиения; сужение сосудов и повышение артериального давления; выброс медиаторов в головном мозге, приводящий к

психостимулирующему эффекту. При увеличении дозы никотин блокирует нервные синапсы, что проявляется угнетением центральной нервной системы и рядом негативных симптомов.

Так как целью нашей программы является именно первичная профилактика, а не борьба с уже имеющейся зависимостью, нам кажется важным остановиться подробнее на психологических и социальных предпосылках формирования зависимого поведения.

Начнем с рассказа об экспериментах на крысах, которые были проведены в XX веке и должны были раскрыть особенности механизмов формирования зависимости у человека. В одном из таких известных экспериментов крысу помещали в клетку, в которой было две ёмкости для воды: одна с обычной водой, а другая – с наркотиком. Попробовав воду из обеих ёмкостей, крысы в итоге выбирали ёмкость с водой, в которой был наркотик, и очень скоро умирали от передозировки и истощения. В конце 1970-х годов канадский исследователь Брюс К. Александер решил расширить этот эксперимент. Он построил своеобразный крысиный парк развлечений – просторное жилище, в котором были тоннели, беличьи колеса, мячи для игры, уютные гнезда и обилие пищи. Туда заселили 20 разнополых крыс. Контрольная группа теснилась в классических клетках. И тем и другим были поставлены две поилки, в одной из которых была обычная вода, а в другой – подслащенный раствор морфия. Жители клеток очень быстро подсаживались на морфий, однако счастливые обитатели парка поголовно игнорировали наркотик.

Гипотеза Брюса Александра о том, что проблема зависимости в "клетке" подтвердилась и стала расширять представления людей о наркозависимости по всему миру. В своем выступлении на TEDx британский журналист и писатель Йохан Хари высказал идею о том, что современная жизнь многих из нас подобна такой изолированной клетке. И главными причинами всевозможных аддикций кроются в одиночестве и неудовлетворенности жизнью и являются, по сути, способом адаптации к существующим условиям. [14].

#### 4. Практическая часть (10 минут).

- **Мозговой штурм "Как уберечь детей".**

**Цель:** актуализация представлений о профилактике никотиновой зависимости.

**Ведущий обращается к участникам:** "Условия, способные вовлечь ребенка в употребление никотинсодержащих препаратов, и условия, способные его от этого уберечь, принято называть факторами риска и факторами защиты".

Факторы риска	Факторы защиты
<b>Качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума:</b>	
Потребность в одобрении	Принятие родителями
Подверженность влиянию группы	Принятие одноклассниками
Принятие асоциальных установок социума	Социальная активность
<b>Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения:</b>	
Склонность к риску	Самоконтроль поведения
Импульсивность и тревожность	Самоэффективность
Фрустрация	

#### *Информация для ведущего.*

**Факторы риска** – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение. **Потребность в одобрении** – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться). **Подверженность влиянию группы** – повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки. **Принятие асоциальных установок социума** – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания. **Наркопотребление в социальном окружении** – распространенность

наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

**Склонность к риску (опасности)** – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери. **Импульсивность** – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. **Тревожность** – предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству. **Фрустрация (от лат. "frustration" – обман, расстройство, разрушение планов)** – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

**Факторы защиты (протективные факторы)** – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска. **Принятие родителями** – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка. **Принятие одноклассниками** – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности. **Социальная активность** – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия. **Самоконтроль поведения** – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами. **Самоэффективность (self-efficacy)** – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат. Термин введен А. Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории [22].

*Затем ведущий предлагает участникам разделиться на 4 группы, соответствующие таблице факторов риска (ФР) и факторов защиты (ФЗ):*

**1 группа:** ФР, включающие качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума (потребность в одобрении, подверженность влиянию группы, принятие асоциальных установок социума).

**2 группа:** ФР, включающие качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения (склонность к риску, импульсивность и тревожность, фрустрация).

**3 группа:** ФЗ, включающие качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума (принятие родителями, принятие одноклассниками, социальная активность).

**4 группа:** ФЗ, включающие качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения (самоконтроль поведения, самоэффективность).

Каждой группе необходимо записать список возможных занятий и способов укрепления/снижения влияния выбранных факторов.

- **Упражнение "Мои ценности".**

**Цель:** актуализация представлений участников о собственных ценностях.

**Ход упражнения.** Каждый участник получает по листу бумаги. С одной стороны участникам предлагается вспомнить и записать 10 самых счастливых моментов в своей жизни (например, "свадьба"). А с другой стороны – ценностное содержание этого события (например, "любовь"). В качестве примера ведущий может раздать участникам листы с ценностями из методики М. Рокича "Ценностные ориентации".

**Вопросы для обсуждения:** Какие ценности вам удалось выявить в ходе этого упражнения? Можно ли сказать, что они являются для вас ориентирами в жизни? Что из этих ценностей вам хотелось бы передать своим детям?

**Вывод:** "Чтобы дети могли перенимать важные для нас ценности, нам стоит являться для них примером. Все мы хорошо знаем, что слова могут расходиться с делом. И если мы сами говорим ребенку, что ругаться матом это плохо, но сами при этом любим сквернословить, ребенок будет знать, что ругаться матом – это приемлемо, просто нужно делать это так, чтобы родители не видели. Уходя в тень, такие проявления часто становятся недоступны для родительского влияния, а сам ребенок лишается помощи, которую он мог бы получить, если бы доверительный контакт с родителями продолжал сохраняться".

## 5. Выводы и обратная связь (5 минут).

### • Упражнение "Клубок советов".

**Цель:** выработка стратегий по предупреждению зависимого поведения.

**Ведущий обращается к участникам:** "В сказках для того, чтобы прийти к важной цели, герою иногда дают волшебный клубочек. Мы предлагаем воспользоваться этим символическим предметом, и, передавая его по кругу, поделиться тем, какие идеи и смыслы вы уносите с собой, какой мудрый совет могли бы дать всем родителям в вопросе профилактики зависимого поведения".

В завершение ведущий может дополнить высказывания участников следующими рекомендациями:

- стремиться восстановить доброжелательный контакт с ребенком,
- проявлять инициативу в общении,
- подавать пример ребенку своим образом жизни, быть для него ориентиром,
- быть источником утешения и поддержки для ребенка,
- формировать и поддерживать его добрые намерения, помнить о том, что мотивами разного проблемного поведения ребенка является всем нам знакомые человеческие потребности – в признании, в эмоциональной близости, в удовлетворении чувства собственной значимости,
- говорить с ребенком о зависимости в контексте какой-то ситуации или обсуждаемого фильма – использовать информационный повод для начала диалога,
- рассказать о своих чувствах и мыслях, связанных с вопросами зависимого поведения (я беспокоюсь, мне бы хотелось видеть тебя счастливым...),
- предлагать ребенку такие формы совместного времяпрепровождения, которые дадут укрепиться вашим отношениям и помогут вернуть вам свой родительский авторитет,
- говорить с ребенком о причинах, побудивших его попробовать,
- знать друзей, с которыми общается ребенок,
- помогать ребенку в укреплении своих границ и чувства собственного достоинства,
- поддерживать ребенка в поисках и развитии интересных ему безопасных увлечений,
- помогать ребенку осознавать его "смешанные чувства", способствуя развитию эмоциональной саморегуляции,
- способствовать формированию системы безопасных связей со взрослыми, окружающими для ребенка.

**Благодарим Вас за внимание! Будем рады встрече на нашем втором занятии по завершению занятий программы.**

## Занятие для родителей №2. "Устами подростка..."

**Цель:** развитие представлений родителей об опасностях современных форм никотинсодержащих препаратов и способах ведения профилактической беседы с подростками.

**Задачи:** актуализировать проблему употребления новых форм никотинсодержащих веществ подростками, способствовать развитию эмпатии и навыков самонаблюдения у родителей, рассмотреть наиболее эффективные способы ведения профилактической беседы с подростками.

**Оборудование и материалы:** стол, метафорические ассоциативные карты ("Источник" или другая колода ресурсного типа), ПК, аудиоклонки, экран для проектора, проектор, видеоролик "Снюс-наркомания. Про никотиновые наркотики школах. Видео для родителей школьников" [https://www.youtube.com/watch?v=vQWhCT-BVO8&ab\\_channel=нараспутье.ру](https://www.youtube.com/watch?v=vQWhCT-BVO8&ab_channel=нараспутье.ру).

**Продолжительность:** 65 минут.

### Ход занятия.

#### 1. Приветствие. Знакомство. (5 минут).

**Ведущий:** "Здравствуйте, дорогие участники! Сегодня состоится вторая и



завершающая встреча нашей программы "Жить – не парить!" В ходе нее мы продолжим говорить о том, что такое зависимость и как мы можем уберечь от нее детей".

- **Упражнение "Мой ресурс".**

*Цель:* позитивное начало занятия, снятие напряжения, поиск ресурсов.

*Ход упражнения.* Участникам предлагается выбрать из представленных на столе метафорических карт ту, которая могла бы символизировать желаемое ресурсное состояние (состояние удовлетворенности и расслабленности) и немного рассказать о нем.

## **2. Погружение в тему (10 минут).**

- **Беседа "Подведение итогов".**

*Цель:* получение обратной связи и актуализация впечатлений от программы.

*Ход беседы.* Участникам предлагается проанализировать результаты прохождения программы своими детьми и рассказать об успехах или трудностях в общении с ребенком на эту тему.

*Вопросы для обсуждения:* Получилось ли у вас поговорить с вашим ребенком/детьми о проблеме зависимого поведения?

*Вывод:* "Почему говорить с детьми о проблеме зависимого поведения так важно? Потому что если мы не будем транслировать свои ценности и поддерживать нашу связь, за нас это будут делать торговцы никотином, цель которых – получение выгоды, а не забота о будущем ребенка. В качестве иллюстрации к этой мысли мы хотим поделиться с вами одним видео о новом виде распространения никотиновой зависимости – о снюсах. Наверняка, вы уже что-то слышали о них. Надеемся, что это видео поможет расширить ваши представления об этой новой форме зависимости".

## **3. Информационный блок (10 минут).**

- **Просмотр и обсуждение видеоролика "Снюс – наркомания".**

*Цель:* актуализация проблемы употребления никотинсодержащих веществ.

*Ход проведения.* Участникам предлагается просмотреть и обсудить видеоролик о снюсах.

*Вопросы для обсуждения:* Какие эмоции/мысли вызвало у вас это видео? Есть ли в окружении вашего ребенка подростки, которые употребляют такие леденцы или снюс? Какой информацией вам кажется важным поделиться со своим ребёнком?

*Вывод:* "Способность регулировать свое поведение, руководствуясь разумом, а не эмоциями, формируется у детей довольно длительный период времени. Некоторые специалисты утверждают, что зона мозга, отвечающая за волю, эмпатию и социально желаемое поведение полностью формируется лишь к 25 годам. А это значит, что в подростковом возрасте дети часто не могут взвешивать свои действия логически. Особенно, когда они подвержены стрессу и эмоционально нестабильны. Чем более подросток нуждается в обретении душевного равновесия, тем больше риск, что он захочет обратиться к каким-то внешним источникам, которые ему в этом помогут. И хорошо, если таким источником будет являться душевный разговор с кем-то из значимых взрослых, который выслушает без осуждения и поддержит. Социально принятым способом самоутешения для многих также является еда и просмотр развлекательного контента, видео-игры и сериалы. Однако стремление утешить более сильную душевную боль и нежелание следовать родительским правилам, способны вывести подростка из привычного круга "нормальных" средств самоуспокоения и прибегать к таким опасным увлечениям, как снюсы, никотиновые леденцы и еще много всего другого.

Конечно, самым естественным желанием родителя является стремление уберечь своего ребенка от существующих рисков и опасностей. Но как это сделать, чтобы еще больше не оттолкнуть ребенка? Всем известный закон "сила воздействия равна силе противодействия" работает и в сфере коммуникации. Чем более напористыми и настойчивыми выглядят попытки родителя достучаться до своего чада, тем больше в нем растет желание обороняться и сопротивляться чужой воле. И это касается не только детей, подростков, но и всех нас. Никому не нравится, когда его волю подавляют. Как же тогда донести до ребенка важность полученной информации? Попробуем разобраться в этом с помощью нашего следующего игрового упражнения...".

## **4. Практическая часть (10 минут).**

- **Упражнение "Три позиции восприятия" (25 минут).**

**Цель:** развитие способности к самонаблюдению и эмпатии.

**Ход упражнения.** Ведущий знакомит участников с тремя позициями восприятия из нейролингвистического программирования.

**1-я позиция:** "Я-сам", ассоциация с самим собой. Человек стремится оценивать ситуацию со своей точки зрения, исходя из собственных интересов и ценностей. Из этой позиции важно задаваться вопросами "Чего я хочу, в чем мои устремления и потребности? Каким я вижу себя и своего собеседника?"

**2-я позиция:** "Я-другой", ассоциация с другим участником общения. Человек "встает на место" другого человека, смотрит на ситуацию "его глазами". Находясь во второй позиции (позиции собеседника) важно также задаваться вопросами: "Что мною движет? Чего мне хочется? Каким я вижу себя и своего собеседника?"

**3-я позиция:** "Наблюдатель", диссоциация. Здесь важно оценивать ситуацию как квалифицированный в данном контексте наблюдатель, который может дать взвешенную оценку и рекомендации участникам. Третья позиция предполагает отсутствие эмоциональной включенности и ориентацию на анализ ситуации. То есть в третьей позиции человек не отстаивает чью-то точку зрения, а анализирует процесс, взаимосвязи и может дать рекомендации участникам, как им достигнуть цели – например, как достичь гармоничного решения столкновения интересов. Находясь в третьей позиции (позиции Эксперта) важно задаваться вопросами "какое позитивное намерение лежит в основе поведения каждой из сторон? Чего они хотят добиться своими действиями?" Часто для облегчения переходов по позициям используют пространственные "якоря" – то есть одно место в пространстве соответствует первой позиции, другое – второй, и ещё одно место рядом – третьей позиции восприятия.

После знакомства с теоретической частью упражнения, ведущий приглашает добровольца для выполнения упражнения по анализу ситуации через трехпозиционное описание, целью которого является разговор с ребенком о нежелательных последствиях употребления никотинсодержащих веществ и др. ПАВ.

Ведущий может обратиться к участнику в 3-1 позиции: "Не скупитесь, господин Эксперт! Выдайте столько вариантов, сколько сможете. Пять, десять, пятнадцать – пусть первому номеру будет из чего выбирать! Вы можете представить, каких ресурсов не хватает Вам в 1 позиции – и передать их себе в той позиции в виде образов.

Теперь обращаюсь лично к Вам (добровольцу в 1-й позиции). Эксперт придумал множество вариантов нового поведения и передал Вам определенные ресурсы и состояния. Все они учитывает интересы обеих сторон. Примите эти советы и выберете из них самые эффективные и легко осуществимые. Придумайте, как их можно реализовать. И попробуйте воплотить полученное в действии – скажите новые слова тому, кто занимает второй стул, совершите эти новые поступки, которые могут восстановить эффективность ваших взаимоотношений.

Пересев на вторую позицию постарайтесь воспринять все эти слова и действия. Прочувствуйте, какой отклик они вызывают в вашей душе, и ответить так, как вы посчитаете нужным на месте вашего ребенка. В результате может сложиться совсем новая ситуация и совсем другой диалог. Проживите его по-новому.

Теперь вновь оцените – с третьей позиции. Теперь Эксперт может дать новые советы для еще большего улучшения... Подобный круг улучшения диалога может длиться достаточно долго, пока вы со всех трех позиций не будете удовлетворены. А можно сделать всего пару кругов и пойти применять этот новый опыт в реальной жизни".

**Вопросы для обсуждения:** (Вопросы вначале задаются добровольцу, участвовавшему в упражнении, а затем остальным участникам, бывшими зрителями). Поделитесь, пожалуйста, как изменилось ваше восприятие заявленной ситуации? Удалось ли вам приблизиться к пониманию потребностей и психического состояния своего ребенка? Какие слова и действия с Вашей стороны оказались наиболее удачными и эффективными в установлении этого взаимодействия?

- **Беседа "Устами подростка..." (5 минут).**

**Цель:** развитие представлений родителей о наиболее эффективных с точки зрения подростков способах проведения бесед о профилактике зависимого поведения.

**Ход беседы.** Родителей знакомят с результатом опроса подростков "Как бы я хотел(а), чтобы мои родители поговорили со мной про зависимость?"

**Вопросы для обсуждения:** Насколько мнения подростков отличаются от вашего видения проведения профилактических бесед? Что из того, что вы слышали, вам показалось разумным? Было ли что-то, с чем вы не согласны? Какие еще эмоции вызвали у вас ответы подростков?

**5. Выводы и обратная связь (5 минут).**

**Цель:** получение обратной связи от участников занятия.



**Ход проведения.** Участникам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия, пользуясь следующей формулой: Я почувствовал(а)... Я узнал(а)... Я уношу с собой... Мне хватило/мне не хватило...

**Ведущий обращается к участникам:** "Спасибо вам всем за ваши искренние ответы, за вовлеченность и неравнодушие к будущему собственных детей... Нам было очень ценно провести с вами эти две встречи и мы искренне верим, что будущее ваших детей в надежных руках!"

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Правила участия

<p>Правило поднятой руки</p> 	<p>Уважение друг к другу</p> 
<p>Правило "СТОП"</p> 	<p>50/50</p> 

### Приложение 2

#### Анкета участника

- 1. Ваш возраст** 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет
- 2. Ваш пол**  
Женский Мужской
- 3. Как вы относитесь к никотиновой зависимости?**  
А) негативно  
Б) безразлично  
В) если людям нравится – это их выбор
- 4. Как вы считаете, почему молодые люди начинают употребление никотиновых веществ?**  
а) не знаю  
б) от скучной и неинтересной жизни  
в) пытаются справиться со стрессом  
г) думают, что это круто/модно  
д) за компанию  
е) хотят выглядеть взрослыми
- 5. Есть ли кто-то среди ваших близких, кто имеет никотиновую зависимость?**  
а) папа  
б) мама  
в) брат/сестра  
г) дедушка/бабушка  
д) нет, у нас никто не курит/не имеет никотиновой зависимости
- 6. Вы курите/используете другие никотинсодержащие вещества?**  
Да Нет
- 7. Если вы ответили "да" на предыдущий вопрос, назовите причины, почему вы это делаете?**  
а) не знаю  
б) так снимаю стресс  
в) это весело  
г) чтобы получить одобрение одноклассников  
д) нет силы воли, чтобы бросить  
е) решил (а) попробовать
- 8. Как вы относитесь к курящим/никотинозависимым сверстникам?**  
- положительно - безразлично - отрицательно
- 9. Если в будущем у вас появятся собственные дети, вы будете предупреждать их о рисках,**

связанных с употреблением никотина?

- Да - Нет - Не знаю

**10. Какие черты характера, на ваш взгляд, могут способствовать началу курения?** (можете выбрать более одного ответа).

- не знаю
- слабая сила воли
- неуверенность в себе
- зависимость от мнения сверстников

**11. Каковы последствия курения для человека?** (можете выбрать более одного ответа).

- рак гортани, желудка, легких
- болезни десен
- риск рождения детей с отклонениями развития
- сокращение жизни
- смерть
- не знаю

**12. Что нужно предпринять, чтобы молодые люди и подростки не начали курить/употреблять никотинсодержащие вещества?**

- а) запретить продажу этих веществ
- б) разговаривать с ними о существующих рисках с уважением к ним
- в) запретить рекламу никотинсодержащей продукции
- г) повысить цены на эту продукцию
- д) не нужно ничего предпринимать

### Приложение 3

#### Карточки денег для упражнения "Купи мечту"

44 000	44 000	44 000	44 000	44 000	44 000	44 000	44 000	44 000
88 000	88 000	88 000	88 000	88 000	88 000	88 000	88 000	88 000
132 000	132 000	132 000	132 000	132 000	132 000	132 000	132 000	132 000
44 000	44 000	44 000	88 000	88 000	88 000	132 000	132 000	132 000

### Приложение 4

#### Фразы для ролевой игры

Живем один раз – надо попробовать все	Ты что боишься, что тебя мама наругает?	Все уже попробовали – ты один/одна как белая ворона	Никто не узнает, если ты попробуешь
Ты что маленький/маленькая?	Нет ничего плохого в том, чтобы иногда расслабиться	Жить вообще вредно...	Ты просто не знаешь, от чего отказываешься...
Все говорят "нет", а ты возьми и попробуй	Так и будешь по жизни отказываться от всего интересного?	А я был(а) о тебе другого мнения...	Кажется, кто-то слишком много слушал учителей...

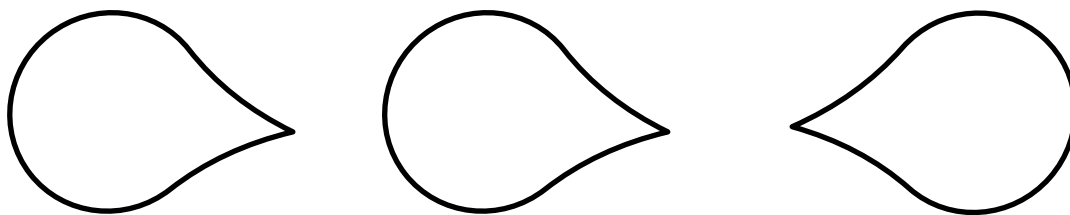
### Приложение 5

#### Визитные карточки детского телефона доверия



### Приложение 6

## Лепестки для упражнения "Цвет настроения..."



### Приложение 7

#### Карточки с вопросами для игры "верю – не верю"

1. В Японии ученики на доске пишут кисточкой с цветными чернилами	20. Летучие мыши могут принимать радиосигналы
2. В Австралии практикуется применение одноразовых школьных досок	21. Совы не могут вращать глазами
3. Авторучка была изобретена еще в Древнем Египте	22. Лось является разновидностью оленя
4. Шариковая ручка сначала применялась только военными летчиками	23. Жирафы по ночам отыскивают с помощью уха листья, которыми питаются
5. В Африке выпускаются витаминизированные карандаши для детей, имеющих обыкновение грызть, что попало	24. Дельфины — это маленькие киты
6. В некоторые виды цветных карандашей добавляется экстракт моркови для большей прочности грифеля	25. Рог носорога обладает магической силой
7. Римляне носили штаны	26. В некоторых странах жуков-светляков используют в качестве осветительных приборов
8. Если пчела ужалит кого-либо, то она погибнет	27. Маргышка обычно бывает размером с котенка
9. Правда ли что, пауки питаются собственной паутиной	28. Счастливая монета Скруджа была достоинством в 10 центов
10. В одном корейском цирке двух крокодилов научили танцевать вальс.	29. Дуремар занимался продажей лягушек
11. На зиму пингвины улетают на север	30. Мойву эскимосы сушат и едят вместо хлеба
12. Если камбалу положить на шахматную доску, она тоже станет клетчатой.	31. Радугу можно увидеть и в полночь
13. Спартанские воины перед битвой опрыскивали волосы духами.	32. Больше всего репы выращивают в России?
14. Мыши подрастая становятся крысами	33. Слон, встречаясь с незнакомым сородичем, здоровается следующим образом — кладет ему хобот в рот
15. Некоторые лягушки умеют летать	34. Настоящее имя Ганса Христиана Андерсена было Свенсен
16. Дети могут слышать более высокие звуки, чем взрослые	35. В медицине диагноз «синдром Мюнхгаузена» ставится пациенту, который много врет
17. Глазное яблоко наполнено воздухом	36. Рост Конька-Горбунка составляет два вершка
18. Утром вы выше ростом, чем вечером	37. Первое место среди причин гибели от несчастных случаев в Японии в 1995г. заняли туфли на высоком каблуке
19. В некоторых местах люди по-прежнему моются с помощью оливкового масла	38. Земля представляет собой идеально ровную сферу

### Приложение 8

### Карточки для упражнения "Мифы о ПАВ"

<b>Миф 1</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
Курение помогает расслабиться	Можно ли считать отравление токсинами расслаблением? Как может быть достигнуто естественное и здоровое расслабление?
<b>Миф 2</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
ЭСДН (электронные средства доставки никотина) – это модно	Кто отвечает за формирование наших модных представлений? Можно ли быть модным и при этом не использовать ЭСДН?
<b>Миф 3</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
Курение вредит только самому курильщику	Какие вещества содержатся в табачном дыме/паре для вейпа? Становится ли такой дым/пар безвредным при выдыхании?
<b>Миф 4</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
Употребление снюсов дарит ощущение свободы	Для чего человеку важно быть свободным? Накладывает ли свобода какие-то ограничения? Можно ли быть действительно свободным, оставаясь зависимым от употребления никотина/других веществ?
<b>Миф 5</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
Курение кальяна безопасно	Какие вещества входят в состав вдыхаемого дыма при курении кальяна? Какое действие эти вещества оказывают на организм человека?
<b>Миф 6</b>	<b>Вопросы для размышления</b>
Курение делает тебя взрослее	Что значит – быть взрослым? Чем взрослый отличается от ребенка и детского поведения?

### Приложение 9

#### Карточки для игры "Гонки"

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
----------	----------	----------

### Приложение 10

#### Бланк для игры "Бинго-бинго"

Кто играет на музыкальном инструменте?	Кто любит учиться?	Кто боится числа 13?	Кто не терпит, когда рядом с ним матерятся?	У кого день рождения в январе?
Кто, хотя бы однажды, встречал рассвет?	Кто любит манную кашу?	Кто спит больше 12 часов в сутки?	Кто знает наизусть текст гимна РФ?	У кого бабушку зовут Ольга?
Кто был за границей?	Кто зимой любит кататься на лыжах?	Кто может отжаться более 20 раз?	У кого зеленые глаза?	Кто не любит праздновать свой день рождения?
Кто любит море?	Кто когда-нибудь прыгал с парашютом?	Кто умеет печь торты?	Кто считает, что добро должно быть с кулаками?	Кто левша?
Кто умеет самостоятельно ставить палатку?	Кто учится без троек?	Кто может сесть на шпагат?	Кто пел или поет в хоре?	Кто занимается борьбой?

### Приложение 11

#### Список ценностей для упражнения "Мои ценности"

Ценности – цели	Ценности – средства
Активная деятельная жизнь	Аккуратность
Жизненная мудрость	Воспитанность
Здоровье	Высокие запросы
Интересная работа	Жизнерадостность
Красота природы и искусства	Исполнительность
Любовь	Независимость
Материально обеспеченная жизнь	Нетерпимость к недостаткам
Наличие хороших и верных друзей	Образованность
Общественное признание	Ответственность
Познание	Рационализм

Продуктивная жизнь	Самоконтроль
Развитие	Смелость
Развлечения	Твердая воля
Свобода	Терпимость
Счастливая семейная жизнь	Честность
Счастье других	Чуткость
Творчество	Широта взглядов
Уверенность в себе	Эффективность в делах

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273 ФЗ от 29.12.12 с изменениями 2018 г. [электронный ресурс]: – режим доступа <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>;
2. Биопсихосоциодуховная модель, интегративная стратегия профилактики и коррекции аддиктивных расстройств во взаимосвязи биологических, психологических, социальных и духовных составляющих. [электронный ресурс]: – режим доступа <https://goo.su/3rX4>;
3. В России выросло число курильщиков среди подростков и студентов [электронный ресурс]: – режим доступа <https://rg.ru/2018/10/24/v-rossii-vyroslo-chislo-kurilshchikov-sredi-podrostkov-i-studentov.html>;
4. В чем опасность электронных сигарет [электронный ресурс]: – режим доступа <https://brosem.online/v-chem-opasnost-jelektronnyh-sigaret/>;
5. Видеоролик "Самородок" [электронный ресурс]: – режим доступа [https://www.youtube.com/watch?v=HUNgLGGRJpo&ab\\_channel=Filmbilder%26Friends](https://www.youtube.com/watch?v=HUNgLGGRJpo&ab_channel=Filmbilder%26Friends);
6. Влияние курения на психику [электронный ресурс]: – режим доступа <https://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/vliianie-kurenija-na-psikhiku>;
7. Вред от кальяна для организма. [электронный ресурс]: – режим доступа <https://armeparh.ru/kurenie/vred/kalyana-organizma>;
8. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2008 г. Комплекс мер MPOWER. [электронный ресурс]: – режим доступа [https://www.who.int/tobacco/mpower/gtcr\\_download/ru/](https://www.who.int/tobacco/mpower/gtcr_download/ru/);
9. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2013 г. Обеспечение запретов на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий. MPOWER. [электронный ресурс]: – режим доступа: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85380/9789244505878\\_rus.pdf;jsessionid=A961F86467C712EC3378F0EC3DAB15F1?sequence=7](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85380/9789244505878_rus.pdf;jsessionid=A961F86467C712EC3378F0EC3DAB15F1?sequence=7);
10. Профилактика патологических форм зависимого поведения в трех томах. Под общей редакцией О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010. – 342 с.;
11. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2008. – С. 19.;
12. Занятие с элементами тренинга для подростков 14 – 17 лет "Курение – не просто вредная привычка" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.maam.ru/detskijsad/zanjatie-kurenie-ne-prosto-vrednaja-privychka.html>;
13. И кальянов не станет тоже. Как Россия борется с табакокурением? [электронный ресурс]: – режим доступа [https://aif.ru/health/life/i\\_kalyanov\\_ne\\_stanet\\_tozhe\\_kak\\_rossiya\\_boretsya\\_s\\_tabakokurenijem](https://aif.ru/health/life/i_kalyanov_ne_stanet_tozhe_kak_rossiya_boretsya_s_tabakokurenijem);
14. Йохан Хари на TED: «Все, что вы знаете о наркозависимости, неправильно» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://alpha-parenting.ru/2018/07/02/yohan-hari-na-ted-vse-chto-vyi-znaete-o-narkozavisimosti>;
15. Ковбой Мальборо: почему перед смертью он завещал всем не курить [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.wday.ru/stil-zhizny/vibor->



[redakcii/kovboi-malboro-pochemu-pered-smertyu-on-zaveshal-vsem-ne-kurit/](#);

16. Медико-социальные последствия табакокурения [электронный ресурс]: – режим доступа [https://studopedia.net/1\\_4228\\_mediko-sotsialnie-posledstviya-tabakokureniya.html](https://studopedia.net/1_4228_mediko-sotsialnie-posledstviya-tabakokureniya.html);

17. Минздрав объявил эпидемию снюса в России [электронный ресурс]: – режим доступа <http://xn----ctbsbzhbctieai.ru-an.info/новости/снюс-в-россии-детей-массово-превращают-в-наркоманов/>;

18. Нарколог рассказал, к чему приводит употребление снюса [электронный ресурс]: – режим доступа <https://rg.ru/2019/11/29/narkolog-rasskazal-k-chemu-privodit-upotreblenie-sniusa.html>;

19. Никотиновая зависимость [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/nicotine-addiction>;

20. Профилактика зависимостей» в трех томах Под общей редакцией О.В. Зыкова Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика).

21. [Родительское собрание "Ребенок учится тому, что видит у себя в доме"](#) [электронный ресурс]: – режим доступа <https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-rebenok-uchitsya-tomu-cto-vidit-u-sebya-v-domu-1628743.html>;

22. Руководство по использованию методики социально-психологического тестирования. Министерство просвещения Российской Федерации Федерального государственного бюджетного научного учреждения "Центр защиты прав и интересов детей", М. – 2019 г.;

23. Снюс-наркомания. Про никотиновые наркотики школах. Видео для родителей школьников [электронный ресурс]: – режим доступа [https://www.youtube.com/watch?v=vQWhCT-BVO8&ab\\_channel=нараспутье.ру](https://www.youtube.com/watch?v=vQWhCT-BVO8&ab_channel=нараспутье.ру);

24. Совершена первая пересадка легких из-за вейпинга <https://yandex.ru/turbo/hi-news.ru/s/eto-interesno/sovershena-pervaya-peresadka-legkix-iz-za-vejpinga.html>

25. Тренинг для подростков "Границы личности" [электронный ресурс]: – режим доступа [https://psychologist-shakhtersk.blogspot.com/2019/02/blog-post\\_96.html](https://psychologist-shakhtersk.blogspot.com/2019/02/blog-post_96.html);

26. Что такое никотин [электронный ресурс]: – режим доступа <https://otravleniya.net/toksiny-i-yady/nikotin.html>.