

Деятельность школьного психолога по сохранению психологического здоровья участников образовательного процесса

Вопросы психологического здоровья людей решают исследователи самых разных областей науки: медики, психологи, педагоги, философы. Занимаясь образованием и развитием ребенка, педагогам следует обратить особое внимание на духовное развитие и становление личности подростка. Роль школьного психолога заключается в сохранении здоровья всех участников образовательного процесса путем психологического сопровождения образовательного процесса и включает в себя профилактическую работу, диагностику, развивающую деятельность, консультирование.

Система работы школьного психолога состоит из четырех этапов.

На первом этапе успешность обучения ребенка зависит от взаимоотношений ребенка с родителями, от сформированности базовых компонентов обучения и развития.

Основное внимание уделяют повышению психолого-педагогической компетентности родителей в плане формирования базовых компонентов развития: общей осведомленности, внимания, памяти, мышления, познавательной активности. Для родителей проводятся занятия в Школе будущих первоклассников.

Развивающие занятия ориентированы на создание социально-психологических условий развития школьников, а психокоррекционные – на решение в процессе занятий конкретных вопросов обучения, поведения или психологического самочувствия. Выбор формы работы определяется результатами исследований.

Психокоррекционная работа проводится в индивидуальном режиме.

Диагностическая работа проводится по нескольким направлениям:

- выявление фонового уровня умственного развития;
- выявление сформированности предпосылок к учебной деятельности;
- диагностика мотивационной сферы учащихся, творческих способностей;
- диагностика эмоционально-волевой и личностной сферы.

Особенности эмоционально-волевой и личностной сферы первоклассника влияют на адаптацию и дальнейшее обучение.

На втором этапе совместно с классными руководителями 5 классов провожу коррекционно-развивающие занятия «Что такое 5-й класс», «Познай себя», «Первый раз в пятый класс», занятия с элементами тренинга на снятие агрессивности, неуверенного поведения. Для подростков с девиантным поведением и состоящими на профилактическом учете предусмотрены индивидуальные занятия.

Детям необходимо предоставить возможность почувствовать уверенность со стороны сверстников. Опора на субъективно-успешную (интересную, привлекательную, любопытную) для ребенка область знаний или деятельности оказывает прогрессивное влияние на становление личности. На занятиях «Путь к вершине» школьника занимают аутогенной тренировкой, развивают способности, определяют жизненные приоритеты. Занятия проходят в форме

тренинга, психологических игр, сюжетно-ролевых игр, групповых мини дискуссий.

Работая со старшеклассниками акцент делаю на выявление интересов и склонностей учащихся, с правилами выбора профессии и современными требованиями к специалисту на рынке труда.

Во время любого контроля знаний ученика, будь то вызов ученика к доске, контрольная работа, тестирование, экзамен для сохранения психологического здоровья каждый учитель должен соблюдать психолого-педагогические и этические нормы и требования, принять во внимание индивидуальные особенности отвечающего, быть справедливым и доброжелательным.

Одно из направлений моей работы «Психологическое сопровождение участников образовательного процесса во время подготовки к экзаменам и ЦТ». С целью снижения стрессоопасного состояния и оказания действенной помощи. Провожу для учащихся психодиагностическое обследование, тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения. Благодаря приобретенным навыкам саморегуляции и выработке поведенческой стратегии школьникам легче справиться с психологической нагрузкой в экзаменационный период. Особое внимание уделяю просветительской работе среди учащихся и родителей по профилактике девиантного поведения.

Родительские собрания «Здоровье и вредные привычки», «Взаимосвязь атмосферы в семье и уровня психического развития ребенка», «Причины неуспеваемости подростков» проходят с участием специалистов Докшицкого РОВД и центральной больницы. Для преодоления трудностей семейного воспитания, изменения установок по отношению к ребенку провожу в форме бесед коррекционные занятия, чтобы родители, ощущая бессилие и находясь в состоянии эмоционального напряжения, не срывали свой гнев на детях в форме крика или наказаний.

С целью реализации положений Декрета Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 г. №18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях» изучаю условия жизни ближайшее социальное окружение учащихся.

Глубоко убеждена, что сохранить психологическое здоровье ребенка можно создав благоприятный психологический климат в коллективе, если каждый педагог понимает свои проблемы и стремится найти и устранить их причины.

Темы и содержание занятий дают подросткам знания, на основании которых, они могут сделать осознанный выбор своего поведения.

Занятие «Реклама»

Цель: повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, научить их оценивать эти приемы и правильно на них реагировать.

Задачи:

дать краткую информацию о целях рекламы;

обсудить основные рекламные приемы;

проанализировать рекламу чипсов и сладких газированных напитков;
обсудить альтернативные способы реагирования на рекламу.

Материалы: большой лист бумаги, карандаши, фломастеры, печатная реклама чипсов, сладкой газированной воды, хлебных сухариков, сушеной рыбы.

Ход занятия

I. Организационный момент

Учитель. Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших ежедневных решений незаметно регулируется рекламой. Узнав больше приемах, которые используют производители для рекламы товара с целью его продажи и получения прибыли, мы не будем поддаваться на соблазны рекламы и принимать решения вне зависимости от информации о товаре.

II. Обсуждение цели рекламы

Высказывания и комментарии подростков о цели рекламы.

Учитель. Почему рекламируют товар? Все мнения записываются на лист бумаги в форме одного предложения. Как вы думаете в рекламе информация правдива?

Учащиеся высказывают свое мнение.

Учитель. Реклама не только сообщает информацию о товаре, но и преувеличивает качество и значение товара, умалчивая отрицательные либо негативные последствия его использования. Сегодня речь пойдет о рекламе продуктов питания – чипсах и сладкой газированной воде.

III. Описание наиболее распространенных рекламных приемов

Учитель. Вспомните рекламу чипсов, которая вам больше всего запомнилась, и то впечатление, которая она на вас произвела.

Высказывания детей.

Перечислите приемы, которые используют рекламодатели. Мнения учащихся записываются на лист бумаги (известность, внешняя привлекательность, красота, юмор, комический эффект, необычность, использование контрастов, индивидуальность, стиль, поднятие самооценки, массовость, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение, расслабление, удовлетворение потребностей). Записанные высказывания учащиеся комментируют.

IV. Анализ рекламных приемов

Учитель. Просмотрев рекламу можно реагировать по-разному:

- заинтересоваться и покупать товар;
- быть пассивным, не обращать внимание;
- подумать и проанализировать рекламу, сделать собственный вывод и соответственно ему поступать.

Какое ваше мнение? Почему?

Высказывания детей с использованием выражений: «Я могу...», «Я не согласен...», «Я понимаю...», «Мне не понятно...», «Я не доволен...», «Мне приятно...», «Мое мнение...», «Я ценю...» и другие.

За 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать.

Разделившись на группы (по 5 чел.) участники придумывают сюжет и разыгрывают его. Во время просмотра желающие могут дополнить сюжет и рассказ, обсудить различные пути интерпретации рекламы. Примерные вопросы для обсуждения: «Что осталось за сюжетом? Для кого реклама предназначена?», «Какую реакцию вы ждете от покупателей?», «Какие приемы были использованы?».

Учитель. Те, кто занимается рекламой этих продуктов, стараются манипулировать мнением людей, побуждая купить товар. Они создают иллюзию того, что использование этих продуктов сделает жизнь более приятной.

V. Итог занятия

Учитель. В большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, а преувеличивает свойства продукта для того, чтобы побудить людей к покупке, т. е. реализации товара и получения прибыли.

Наиболее распространенные каналы рекламы – это телевидение, радио, газеты, журналы.

Реклама часто обманчива и насыщена информацией, которая отвлекает внимание потребителя, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару.

Реклама навязывает мнение о товаре и продукции, манипулирует нами.

Запомните эти правила и поступайте не в соответствии рекламы, а собственного обдуманного решения.

Занятие с элементами тренинга

НЕАГРЕССИВНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА СВОЕМ

Цель: научить подростков неагрессивно отстаивать свое мнение.

Задачи:

идентифицировать общеизвестные ситуации, когда требуется разрешить;
идентифицировать тактики убеждения;

упражняться в навыках вербального неагрессивного настаивания на своем;
упражняться в невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем.

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Ведущий. Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выразить свои чувства и отстаивать свои права, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

I. Мозговой штурм

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума;

высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

II. Виды поведения и их причины

Ведущий. На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый — быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. Второй — агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий — неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить свое мнение, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

III. Выгоды неагрессивного настаивания на своем

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

IV. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать «нет» включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и

т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен.

А теперь давайте разыграем сценки, иллюстрирующие вербальный навык неагрессивного настаивания на своем.

V. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Ведущий. Идентифицируйте и поупражняйтесь в следующих невербальных навыках неагрессивного настаивания на своем, предполагающих как словесное высказывание, так и соответствующее невербальное сопровождение: громкость голоса; поток произносимых слов; контакт глаз; выражение лица; положение тела (позы); дистанция.

Попросить подростков разыграть ситуации, приведенные выше, но на этот раз сконцентрироваться на невербальных компонентах.

VI. Выводы

Неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей.

Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и может быть сформировано путем упражнений.

Занятие УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Занятие можно проводить в двух вариантах на темы: курение и алкоголь.

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака).

Задачи:

обсуждение причин употребления психоактивных веществ;

обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: большой лист бумаги.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

ВАРИАНТ I. Курение: мифы и реальность

Ведущий. На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс

превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.

I. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

— Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

— проголосовать по каждой из оценок;

— назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

— Подсчитать;

— проголосовать;

— назвать реальные цифры (30,8%).

Ведущий. *Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 2002 по 2012 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.*

II. Мозговой штурм

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали.

Причины не курить: мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

Причины курить: мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Информация о курении (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.

4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.

5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Ведущий. *Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?*

На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

III. Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Ведущий. *Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.*

Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?

2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?

3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему?

Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

Ведущий. *Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.*

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

IV. Главные выводы занятия

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.

Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.

Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.

Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

ВАРИАНТ 2. Алкоголь: мифы и реальность

I. Описание влияния алкоголя на организм

Ведущий. *Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.*

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

- *снижают способность ясно мыслить и принимать решение;*
- *заставляют почувствовать небольшое расслабление;*
- *заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.*

Большие дозы алкоголя:

- *замедляют деятельность отдельных областей мозга;*
- *вызывают головокружение;*
- *снижают координацию;*
- *приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;*
- *приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.*

Некоторые люди могут:

• временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- *драки/ссоры/насилие;*
- *громкие разговоры, крик;*
- *неприятное поведение;*
- *глупость/дурашливость;*
- *легкомыслие.*

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. *Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!*

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. *Полная трезвость.* Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

2. *Ритуальное употребление алкоголя.* Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов или обрядов.

3. *Социальное употребление алкоголя* (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

4. *Проблемное употребление алкоголя.* Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Ведущий. *Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.*

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
— чтобы снять стресс	— вредно для здоровья
— для интереса	— чтобы показать силу воли
— для новых ощущений	— ради другого
— не нравится на вкус	— чтобы показаться взрослее
— чтобы «забыться»	— из-за страха, например, смерти
— для окружающих	— из страха попасть в зависимость
— чтобы быть «круче»	— не соотносится с жизненными принципами
— от «пофигизма»	— из-за религиозных убеждений
— нравится на вкус/для удовольствия	— чтобы не отличаться от других
— на зло кому-то/форма протеста	— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
— для имиджа	— для поддержания статуса
— из подражания	
— ради самоутверждения	
— иллюзия свободы	
— чтобы лучше концентрироваться	
— стать более популярным	

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. *Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.*

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. *Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.*

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

V. Обобщение основного содержания занятия

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьет.

- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.

- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.