***Бандурський НВК***

***Первомайської районної ради***



***Відповідальне***

***ставлення до***

***свого життя***

***Профілактичні тренінги***

***Суботович Алла Вікторівна,***

***практичний психолог,***

***спеціаліст ІІ кваліфікаційної категорії***

**Укладач:** А. В. Суботович, практичний психолог Бандурського НВК Первомайської районної ради.

**Рецензент:** Н. І. Дар’єва, заступник директора Бандурського НВК з навчально-виховної роботи Первомайської районної ради.

Схвалено рішенням педагогічної ради Бандурського НВК (протокол № 6 від 02.05.2019 р.)

Збірник тренінгів «Відповідальне ставлення до свого життя» розкриває теоретичні основи організації тренінгу, включає практичні рекомендації щодо проведення психологічних профілактичних тренінгів для школярів. Збірник містить розробки тренінгів, апробованих в умовах закладу загальної середньої освіти і спрямованих на подолання шкідливих звичок у підлітків.

Рекомендовано для шкільних психологів, класних керівників, вчителів.

© Суботович А.В., 2019

**ЗМІСТ**

*Стор*.

1. Передмова ……………………………………………………………………….4
2. Скарбничка народної мудрості………………………………………….……...5
3. Профілактичний тренінг: основні аспекти…………………………………….6
4. Цикл профілактичних тренінгів

«Відповідальне ставлення до свого життя»………………………………..……..10

4.1. Тренінг «Тютюнове рабство»…………………………...……………….........11

4.2. Тренінг «Лютий ворог людства – алкоголь»………………………………….14

4.3. Тренінг «Обережно, наркотики!»……………………………………………..19

1. Література………………………………………………………………………23



1. **ПЕРЕДМОВА**

Серед усіх цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров’я. Здоров’я забезпечує гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію у фізичному, творчому, а також професійному потенціалах.

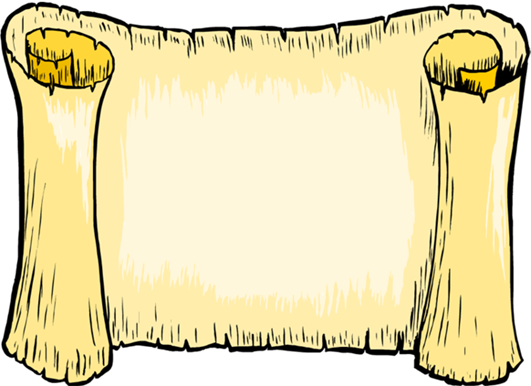
Здоров’я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Ця культура визначається рівнем розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню і відновленню здоров’я кожної особистості, реалізації внутрішніх резервів її організму. Культуру здоров’я дитини потрібно формувати, починаючи з раннього віку, а у підлітковому віці надавати особливої уваги і навчати реалізувати її протягом усього життя.

Важливе значення для вирішення означеної проблеми має навчання дітей відповідального ставлення до свого здоров’я та здоров’я людей, що їх оточують, як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей, формування через освіту здорового способу життя.

****

1. **СКАРБНИЧКА НАРОДНОЇ МУДРОСТІ**

Людство з давніх-давен усвідомило ціну здоров’я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому. З розуміння цінності здоров’я і руйнівних наслідків хвороб випливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров’я.

Багато висловів дійшло до нашого покоління від древніх лікарів, філософів, вчених, дослідників, письменників, у яких стверджується верховенство здоров’я над усім іншим у житті. Вони не тільки констатують факти, а рекомендують або відкидають, застерігають або повчають, схвалюють або засуджують.

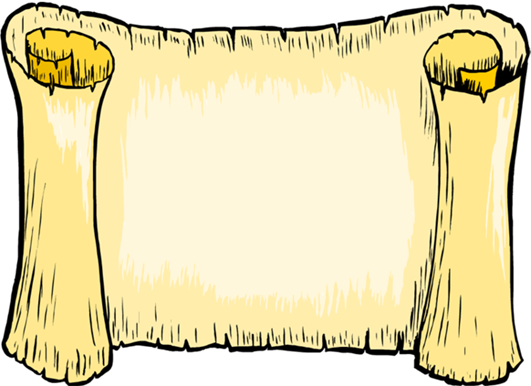
***Поведінка  є  таким  самим***

***джерелом  патології,  як  гени***

***й середовище...***

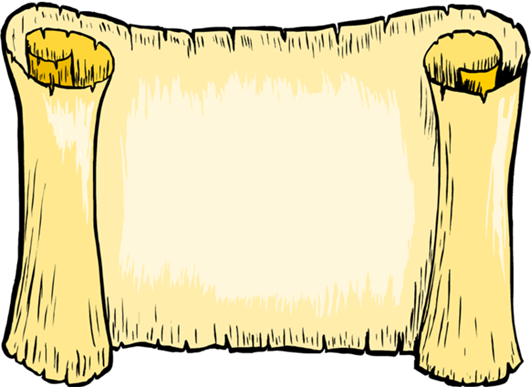
***Неправильна  поведінка  людей  є  більш  частою  причиною***

***їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини. (М. Амосов)***



***Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров ‘я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати. (Авіцена)***

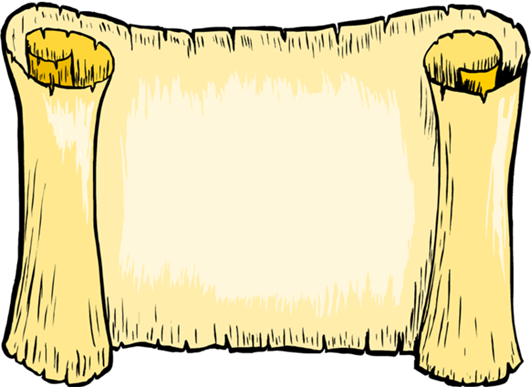




**Жити нерозумно,**

**нестримано –значить  непогано  жити,  але повільно помирати**

***(Демокріт)***



**Люди,  які  бажають  зберегти**

**свої  розумові  та  фізичні  сили**

**якомога довше, мають вести**

**дуже помірний спосіб життя.**

***(І. Мечніков*)**

1. **ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ТРЕНІНГ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ**

Практична психологія з кожним роком все ширше використовує групові форми роботи, серед яких особливе місце посідають тренінги. Феномен тренінгу насамперед у тому, що він відповідає вимогам сучасного життя, яке насичене різними суспільними проблемами.

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Він забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, упевненості, створенню гармонійних стосунків. Значущість його ще й у тому, що він виступає як спільна творчість учасників і ведучого задля розкриття і засвоєння не задіяного досі життєвого, творчого і духовного потенціалу людини.

**Термін «тренінг» (від англійського) – «навчання», «виховання», «тренування», «підготовка».**

Тренінг – метод активного навчання, тренування, поглиблення знань, напрацювання навичок, умінь і соціальних установок. Використовується тренінг не тільки для одержання нової інформації, але й дає змогу використати отримані знання на практиці. Кожен тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та заключної:



Ведучий тренінгу відіграє важливу роль фасилітатора (від англ. facilitate - допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників.

Тренінг має досить чітку структуру, частини якої мають визначене змістовне наповнення і рекомендовані часові межі (*таблиця 1*).

*Таблиця 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Етап | Рекомендована тривалість етапів, % |
| 1. | Вступ. Завдання тренінгу | 5 |
| 2. | Знайомство або вітання | 5 |
| 3. | Очікування учасників від тренінгу | 5 |
| 4. | Прийняття правил роботи групи | 5 |
| 5. | Оцінка рівня інформованості з питань теми | 5-10 |
| 6. | Актуалізація теми | 10-30 |
| 7. | Інформаційний блок | 20-40 |
| 8. | Набуття практичних навичок | 20-60 |
| 9. | Завершення роботи | 5 |

Під час підготовки тренінгу деякі з етапів можна об’єднати (наприклад, перші чотири – в ритуали початку тренінгу, а шостий та сьомий – в практичний блок). Але сутність даних етапів при цьому не втрачається та завжди реалізується тренером.

Тривалість кожного етапу залежить від кількості учасників та годин, відведених на тренінг. Тому час етапу можна корегувати, але лише у співвідношенні всіх етапів тренінгу один до одного.

**«Вступ**». Етап включає коротке представлення цілей і завдань тренінгу. Ведучий прикріплює плакат із завданнями тренінгу на дошку. Учасники отримують програмки тренінгу.

**«Знайомство».** Етап встановлення і налагодження емоційно-вербального (словесного) контакту між тренерами і учасниками, а також між самими учасниками. Тренери першими представляють себе аудиторії. Звичайно тренерів, так само як і учасників, звуть на ім’я та на «ви». «По батькові» застосовувати не рекомендується, тому що це може заважати роботі «на рівних».

**«Очікування учасників».** Даний етап можна провести по-різному: висловлювання учасників по колу, робота в парі або малих групах з подальшим винесенням відповідей на загальну групу, індивідуальна робота з написанням своїх очікувань та сумнівів.

**«Правила роботи групи**». На початку тренінгу необхідно встановити правила поведінки. Тренер може просто назвати основні правила або запропонувати групі сформулювати їх. Правил повинно бути небагато, і вони повинні бути прості, зрозумілі, легко здійсненими всіма учасниками певне тематичне завдання чи вправа.

**«Оцінка рівня інформованості з питань теми».** Для того, щоб ввести учасників в тему тренінгу, а також з метою перевірки власного рівня знань з питань теми тренінгу, тренер проводить анкетування або вправу на оцінку рівня інформованості.

**«Актуалізація теми».** Завдання цього етапу – зробити проблему актуальною і значущою для кожного учасника. На даному етапі можна використовувати такі ігри і вправи, в яких учасники самі відповідають на питання актуальності даної проблеми.

**«Інформаційний блок».** Для того, щоб даний етап був цікавим для учасників тренінгу, ведучий повинен використовувати наочність, ілюстрації, володіти прийомами донесення лекційного матеріалу та робити презентації окремих питань.

**«Набуття практичних навичок».** Кінцевою метою всіх профілактичних програм є зміна ризикової поведінки. Без пнабуття учасниками практичних навичок просування до поставленої мети неможливе.

**«Завершення роботи**». Етап отримання «зворотного зв'язку». Завдання даного етапу:

* підбити підсумки семінару;
* з'ясувати, чи здійснилися очікування учасників;
* обмінятися побажаннями.

Критеріями ефективності проведених занять будуть виступати наступні зміни: зниження рівня тривожності й агресивності; формування адекватної самооцінки, позитивних життєвих цілей і підвищення мотивації та можливостей їх досягнення; зростання рівня відповідальності за власні вчинки; розвиток здібностей до самоаналізу і контролю поведінки; розкриття творчого потенціалу особистості й актуалізація прагнень до його реалізації; зниження ризику повторних правопорушень, спрямованих на самоствердження.



1. **ЦИКЛ ПОФІЛАКТИЧНИХ ТРЕНІНГІВ**

**«ВІДПОВІДАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЖИТТЯ**»

**МЕТА:** виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; пригадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров’я та шкідливі звички і їх негативний вплив; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом; навчити учасників відхиляти пропозиції щодо різноманітних залежностей (алкоголь, тютюн, наркотики тощо); навчити розпізнавати ситуації, які небезпечні для здоров’я; сприяти тренуванню м'яза «НІ» – тобто упевнено казати «НІ», через засвоєння відповідних технік.

**ЗАВДАННЯ:**

1. Визначити, що є здоров’ям, здоровим способом життя.
2. Показати негативний вплив шкідливих звичок на здоров’я.
3. Формувати в учнів прагнення вести здоровий спосіб життя.
4. Тренувати навички та вміння протистояти негативному впливу збоку однолітків.
5. Сприяти формуванню відповідальної внутрішньої позиції щодо свого здоров’я.

Цикл тренінгів складається з 3-х частин:

1. «Тютюнове рабство».
2. «Лютий ворог людства - алкоголь».
3. «Обережно, наркотики!».



**4.1. ТРЕНІНГ «ТЮТЮНОВЕ РАБСТВО»**

**Мета:**надати дітям знання та сформувати вміння і навички здорового способу життя; сформувати відповідальне ставлення до власних вчинків і власного здоров’я.

**Вік:** 14-18 років.

**Кількість:** до 25 осіб.

**Тривалість:** 60 хвилин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Зміст роботи** | **Орієнтовна тривалість** | **Ресурсне**  **забезпечення** |
| 1 | Вступ | 2 хв. |  |
| 2 | Вправа «Моє ім’я як…» | 5 хв. |  |
| 3 | Прийняття правил роботи групи | 5 хв | Ватман, маркери |
| 4 | Вправа «Мої очікування» | 5 хв | Стікери, маркери |
| 5 | Мозковий штурм «Що таке здоров’я?» | 5хв. |  |
| 6 | Інформаційне повідомлення | 10 хв. |  |
| 7 | Вправа «Будова людини» | 10 хв. | Папір А4, маркери, плакат «Будова людини» |
| 8 | Малювання плакатів: «Обираємо життя без куріння» | 15 хв | Маркери, ватман, фліп-чарт |
| 9 | Підсумок очікування | 5 хв. |  |

***Перебіг заняття***

1. **Вступ**

Усе наше життя, кожна година, кожна мить – вибір. Найчастіше своїми думками і вчинками ми визначаємо, як будуть прожиті найближчі години і дні. Іноді наш вибір визначає плин і фінал усього життя. Часто в наш вибір вплітаються долі інших людей: близьких і далеких. Про такий вибір і піде сьогодні мова…

1. **Вправа «Моє ім’я, як...»**

**Мета:** у легкій ігровій формі познайомити учасників один з одним і підготувати їх до подальшої спільної роботи.

**Хід проведення:** Всі учасники по черзі називають свої імена (так, як хотіли б, щоб їх називали під час тренінгу) та асоціацію зі своїм іменем, яка б починалась на його першу літеру. Ведучий починає з себе, тим самим демонструючи приклад («Мене можна називати Ксенія, як калина червона»). Якщо учаснику важко підібрати асоціацію, він може назвати характеристику про себе, але обов’язково на першу літеру свого імені (наприклад: «Мене звати Сергій, я спокійний»).

1. **Вправа «Мої очікування»**

**Мета:** визначити сподівання та очікування учасників тренінгу.

**Хід проведення:** на листочках, круглої форми («золоті піщинки»), які отримав кожен учасник, написати, що очікуєте від зустрічі. Потім кожен по черзі презентує свої записи і прикріплює стікер на плакаті із зображенням пісочного годинника (у верхній частині годинника).

1. **Прийняття правил роботи групи**

**Мета:** прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу**.**

**Хід проведення:** на плакаті записують правила, що колективно складаються в групі.

Правило активності (хто більше дає – той більше й отримує).

Можна пропустити свою чергу.

Утримуйся від негативних емоцій.

Кожен має право на власну думку.

Кажемо тільки тут і зараз.

Не перебивати.

Не казати «не вмію», казати «навчусь».

Висловлюється тільки одна людина.

1. **Мозковий штурм «Що таке здоров’я і від чого воно залежить?».**

**Мета:** ввести учасників тренінгу в тему, актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров’я, подати його визначення.

**Хід проведення:** Ведучий пропонує висловити своє розуміння того, що таке здоров’я і які чинники на нього впливають. Результати обговорення фіксують на дошці.

Здоров’я – це стан повного духовного, фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

1. **Інформаційне повідомлення.**

**Мета:** дати й закріпити загальні знання й уявлення про шкідливі звички.

На рішення: курити чи не курити мають вплив друзі, родина, реклама та законодавство. Кожен має сам для себе вирішити, потрібно куріння для нього чи ні, допомагатиме чи шкодитиме воно.

Уявіть собі: якщо курець випалює пачку сигарет за день, то до його легень за рік потрапляє один літр осадженої смоли. Смола – це в'язка речовина чорного кольору, аналог гудрону, що використовується для виготовлення асфальту...

Тютюновий дим шкідливий і для організму людини, яка не палить. Чи не помічали ви, що в кімнаті, де багато палять, ви кашляєте більше? Це результат «пасивного», або «ненавмисного» паління. Лікарі виявили, що пасивне паління зумовлює захворювання дихальної системи у некурців. У такий спосіб курець завдає шкоди не лише своєму здоров'ю, а і здоров'ю людей, що його оточують.

Підраховано, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівнозначне «випалюванню» 4 цигарок. Причому люди, що не палять, мимоволі опиняються в групі ризику, стають пасивними курцями.

До того ж паління забруднює навколишнє середовище.

Приблизно 90% курців вважають паління шкідливим для себе і тільки дві третини з них роблять спроби кинути палити. Але позбутися тютюнової залежності надзвичайно важко. Тоді й приходить думка: чи варто було починати?

1. **Вправа «Будова людини».**

**Мета:** актуалізувати відчуття важливості здоров’я, розуміння складності його збереження та необхідності дбайливого та відповідального ставлення до нього.

**Хід проведення:** всі учасники тренінгу об’єднуються в 4 групи і намагаються визначити, на які органи впливає куріння. Кожна група для наочності отримує лист з картинкою будови тіла людини. Також вивішується плакат і паралельно з виступом кожної групи зафарбовуються органи, на які впливає тютюн.

(Приклад: куріння впливає на: губи, зуби, гортань, легені, трахея, серце, шкіра)

1. **Малювання плакатів «Обираємо життя без тютюну».**

**Мета:** навчити дітей приймати вільне, усвідомлене рішення на користь здорового способу життя.

**Хід проведення:** учасники об’єднуються в групи і на ватмані малюють плакат з теми тренінгу. Кожна група презентує свій плакат.

1. **Рефлексія**

**Мета:** підбитя підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

**Хід проведення:** кожен учасник заняття завершує роботу в групі записує на стікерах свої враження, відповідаючи на питання: «Мені було (як?)..., тому що....»і прикріплює на плакат з пісковим годинником (на нижню частину).

**ПІДСУМОК**

***Все залежить від людини, від її ставлення до себе!***

**4.2. ТРЕНІНГ «ЛЮТИЙ ВОРОГ ЛЮДСТВА - АЛКОГОЛЬ»**

**Мета:** надання інформації про здоровий спосіб життя, розповсю­дження знань про алкоголь та профілактику вживання алкоголю.

**Вік:** 14-18 років.

**Кількість:** до 25 осіб.

**Тривалість:** 60 хвилин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Зміст роботи** | **Орієнтовна тривалість** | **Ресурсне**  **забезпечення** |
| 1 | Вступ | 2 хв. |  |
| 2 | Вправа «Я– це…»» | 10 хв. | Стікери, маркери |
| 3 | Прийняття правил роботи групи | 5 хв. | Ватман, маркер |
| 4 | Вправа «Мої очікування» | 5 хв. | Стікери, маркери |
| 5 | Мозковий штурм «Чому люди вживають алко­голь?» | 5хв. |  |
| 6 | Інформаційне повідомлен­ня «Що таке алкоголь?» | 15 хв. | Маркер, фліп-чарт |
| 7 | Малювання плакатів на тему «Обираємо життя без алкоголю» | 15 хв. | Ватман, маркери |
| 8 | Гра «Побажання» | 5 хв |  |
| 9 | Підсумок очікування | 5 хв. | Маркер, фліп-чарт |

***Перебіг заняття***

1. **Вступне слово**

«Пити змолоду – помирати під старість змолоду»

*Народна мудрість*

Сьогодні ми поговоримо з вами про алкоголь та спробуємо розвіяти міфи, що склалися навколо нього. Ви отримаєте знання про те, як:

- алкоголь впливає на здоров'я людини;

- захистити себе та близьких від зловживання алкогольними напоями.

Знання про алкоголь та його вплив на організм людини допомо­жуть вам уникнути небезпеки. Кожен з вас зможе усвідомити на­слідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім, тобто, кожен може після отри­маної інформації зробити для себе вибір.

1. **Вправа «Я – це…».**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, гарний настрій, сприяти згуртованості групи.

**Хід проведення:** Кожний учасник вигадує 3-5 слів або фраз, які характеризують його, починаючи зі слів «Я – це…». Свої характеристики кожний записує на папірці й прикріплює на груди. Після закінчення часуучасники починають переміщатися по аудиторії й читати один в одного характеристики. Коли всі прочитають написи, сідають у коло й починають обговорювати, що запам'яталося, що викликало подив.

1. **Прийняття правил роботи групи.**

**Мета:** пригадати правила роботи в групи під час тренінгу**.**

**Хід проведення:** вивішується плакат з правилами з попередньої зустрічі. За бажанням учасників можливі доповнення.

1. **Вправа «Мої очікування».**

**Мета:** визначити сподівання та очікування учасників тренінгу.

**Хід проведення:** на листочках, які кожен отримав, написати, що очікуєте від зустрічі або намалювати свій настрій / обличчя.

1. **Мозковий штурм «Чому люди вживають алкоголь?».**

**Мета:** ввести учасників тренінгу в тему, актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке алкоголь, визначити причини вживання.

**Хід проведення:** Тренер пропонує учасникам подискутувати про те, чому люди вживають алкоголь.

**Коментар ведучого:** Так, на перший погляд алкоголь полегшує спілкування, допомагає бути ве­селим та почуватися невимушено. Але насправді, коли хтось у ком­панії напився, то це стає небезпечним для всіх. Замість приємного відпочинку – вечірка, зустріч, прогулянка – стає неприємністю. Поруч з вами з'являється психічно неврівноважена та отруєна людина, яку треба відво­дити додому або залишати у себе на ніч та проводити «комплекс оздоров­чих заходів».

**6. Інформаційне повідомлення «Що таке алкоголь?».**

Алкогольні напої розрізняють за вмістом у них алкоголю. Чим вищий вміст алкоголю, тим міцніший напій. Міцність алкогольно­го напою вимірюється в градусах. Наприклад, у пиві – близько 3-5 градусів, вині – 12-18 градусів, а в міцних напоях – 30-40 граду­сів. Чистий алкоголь – це прозора рідина без запаху і кольору. Ал­коголь отримують у результаті шумування цукру, що міститься, наприклад, у винограді, пшениці й картоплі. Пиво – це також алкогольний напій. А звідси витікає, що вжи­вання пива, як і вживання міцних алкогольних напоїв, може призвести до такої хвороби, як алкоголізм! Деякі молоді люди вважають, що пиво можна вживати необме­жено, але запам'ятайте: 330 мл пива (тобто одна баночка); 150 мл вина (тобто бокал); 40 мл горілки (чарка) – містять однакову кількість алкоголю! У стані алкогольного сп'яніння:

      - сильно підвищується ризик нещасних випадків;

      - можна отримати важкі травми, включаючи травми голови;

      - можна знепритомніти;

      - можна захлинутися власною блювотною масою і померти;

      - можна отруїтися алкоголем і померти;

      - можна потрапити до в'язниці;

      - можна стати посміховиськом в очах оточення;

      - на ранок може наступити огидне хворобливе похмілля;

      - можна завдати шкоди здоров'ю своєї майбутньої дитини.

Що відбувається в організмі людини, коли вона вживає алкоголь?

1. Після вживання алкогольного напою алкоголь всмоктується в кров дуже швидко. Через кілька хвилин алкоголь уже розносить­ся по всьому тілу і потрапляє в головний мозок.

2. Після вживання алкогольного напою кровоносні судини розши­рюються й алкоголь починає посилювати навантаження на серце.

3. Після вживання алкогольного напою алкоголь починає та­кож здійснювати навантаження на печінку. Печінка – орган, що виводить алкоголь з організму людини. Чим більше випив, тим бі­льше навантаження на печінку.

4. Алкоголь починає робити навантаження на м'язову тканину людини.

5. Після вживання алкогольного напою посилюється процес ви­ведення води з організму. Це значить, що під дією алкоголю організм утрачає більше води за одиницю часу, ніж у звичайному стані.

6. У невеликих кількостях алкоголь має гальмуючу і розслаблю­ючу дію. Але навіть при невеликій кількості алкоголю погіршується координація рухів, збільшується час реакції на зовнішні подразни­ки і час ухвалення рішення, тому з людьми в цьому стані часто відбуваються нещасні випадки.

7. При великій кількості алкоголю у людини можуть почати тре­мтіти руки і двоїтися в очах. Людина стає емоційно неврівноваженою. Порушується здатність оцінювати події адекватно, і, як наслі­док, людина втрачає контроль над собою і своїми вчинками.

8. У великих кількостях алкоголь має отруйну дію, тобто, діє як отрута. Діючи як отруйна речовина, алкоголь руйнує печінку, кліти­ни головного мозку і веде до алкогольної залежності чи до алкоголізму. Вживання алкоголю у великих кількостях за один раз може призвести до смерті.

Запам'ятайте**!** Діючи як отруйна речовина, алкоголь руйнує печінку, клітини головного мозку і веде до алкогольної залежності чи до алкоголізму. Вживання алкоголю у великих кількостях за один раз може призвести до смерті.

**7. Малювання плакатів на тему «Обираємо життя без алкоголю».**

**Мета:** навчити дітей приймати вільне, усвідомлене рішення на користь здорового способу життя.

**Хід проведення:** учасники об’єднуються в групи за бажанням і створюють плакати з заданої теми.Потім кожна команда презентує свою концепцію життя без алкоголю.

**8. Гра «Побажання».**

**Мета:** забезпечити психологічне розвантаження всіх учасників.

**Хід проведення:** Учасники сідають у коло, тренер пропонує послідовно, один за од­ним, обмінятися побажаннями. Наприклад, один учасник каже, зве­ртаючись до іншого: «Я бажаю тобі, щоб усі твої надії збулись» і т. ін.

1. **Підсумок очікування.**

**Мета:** підбиття підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

**Хід проведення:** Учасникам пропонується підсумувати заняття. Тренер надає можливість кожному, за особистим бажанням, висловитись і відповісти на запитання:

- Які повідомлення, вправи, ігри вам сподобались?

- Чи відчували ви дискомфорт, негативні почуття?

- Чи була корисна інформація?

- Як будете використовувати набуті знання?

**ПІДСУМОК.**

***Все залежить від людини, від її ставлення до себе***

**4.3. ТРЕНІНГ «ОБЕРЕЖНО, НАРКОТИКИ!»**

**Мета:**розширити рівень поінформованості підлітків з проблем, пов’язаних із вживанням наркотиків, з’ясувати найбільш поширені причини їхнього вживання підлітками, вплив на організм і соціальні наслідки згубної пристрасті; сформувати прагнення протидіяти вживанню наркотичних речовин.

**Вік:** 14-18 років.

**Кількість:** до 25 осіб.

**Тривалість:** 60 хвилин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Зміст роботи** | **Орієнтовна тривалість** | **Ресурсне забезпечення** |
| 1 | Вступне слово | 2 хв. |  |
| 2 | Вправа «Інтерв’ю» | 10 хв. |  |
| 3 | Прийняття правил роботи групи | 5 хв. | Ватман, маркери |
| 4 | Очікування «Хмара асоціацій» | 5 хв. | Ватман, маркери, стікери |
| 5 | Мозковий штурм «Що таке наркотичні речовини?» | 5хв. | Маркери, стікери |
| 6 | Інформаційне повідомлен­ня «Влив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітка» | 10 хв. | Маркер, фліп-чарт, папір А 4 |
| 7 | Вправа «Шприц» | 5 хв, | Медичний шприц |
| 8 | Малювання плакатів «Обираємо життя без наркотиків» | 15 хв. | Ватман, маркери |
| 9 | Підсумок очікування | 5 хв. | Ватман, маркери, стікери |

***Перебіг заняття***

1. **Вступне слово.**

Сьогодні ми з вами продовжимо розмову про найцінніший дар, який ми маємо це – життя. Найдорожче в житті – здоров’я. Але, як не дивно, часто ми не вміємо його цінувати.

1. **Вправа «Інтерв’ю».**

**Мета:** об’єднати учасників групового процесу, що забезпечує відкритість та захищеність, надати можливість висловитися кожному учаснику, розповісти про себе та дізнатися про свого сусіда щось цікаве.

**Хід проведення:** Необхідно об’єднати учасників у пари. Кожний учасник повинен розповісти своєму напарнику що-небудь про себе. Слухач повинен, не перебиваючи оповідача, уважно стежити за його розповіддю. За часом розповідь не повинна перевищувати 5 хв. Ведучий контролює час. Після інтерв’ю учасники представляють один одного всій групі.

1. **Прийняття правил роботи групи.**

**Мета:** пригадати правила роботи в групі, які діють під час тренінгу.

**Хід проведення:** Вивішується плакат з правилами з попередньої зустрічі. За бажанням учасників можливі доповнення.

1. **Вправа «Хмара асоціацій».**

**Мета:** проаналізувати рівень обізнаності учасників про наркотики.

**Хід проведення:** На ватмані чи дошці малюється хмара, в центрі якої написано слово («наркотики»). На хмарі, навколо запропонованого слова, учасники прикріплюють стікери з власними асоціаціями на дане слово.

1. **Мозковий штурм «Що вам відомо про наркотичні речовини?».**

**Мета:** ввести учасників тренінгу в тему, актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке наркотики.

**Хід проведення:** на шматочках кольорового паперу кожен учасник записує те, що знає про наркотики. Ці вислови приклеюються до плаката, виготовленого у вигляді малюнка з коміксу, де один персонаж запитує, а другий відповідає, але його «хмаринка» пуста. Її й заповнюють висловами учасників, а тренер узагальнює інформацію, не оцінюючи її.

|  |
| --- |
| Важливо під час виконання вправи не створювати атмосферу змагань. Рівень інформації, отриманої під час виконання цієї вправи, і є тим рівнем, підвищувати який в рамках конкретної групи небезпечно: поширення інформованості підлітків щодо наркотичних речовин збуджує їхній інтерес і провокує підлітків на подальше експериментування. |

1. **Інформаційне повідомлен­ня «Влив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітка» .**

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров’ю людини, скорочують її життя.

Які є наркотичні речовини?

Нікотин і алкоголь – це не єдині наркотичні речовини, що існують у природі. До наркотичних речовин належать також деякі ліки, засоби побутової хімії, речовини рослинного походження. Відомі вам напої – чай і кава – також містять наркотичну речовину кофеїн. У невеликих дозах вона тонізує організм людини. Тому ці напої такі популярні. Ви також чули із засобів масової інформації про так звані заборонені наркотики – гашиш, героїн, кокаїн та інші.

Що таке наркоманія?

Унаслідок вживання наркотиків виникає захворювання – наркоманія, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення її життєвих функцій. Дуже часто наркоманами стають через не усвідомлення небезпеки вживання наркотиків. До зловживання наркотиками схильні здебільшого люди зі слабкою волею, які не мають у житті мети, втратили увагу та підтримку з боку близьких людей. Важко уявити хоча б одну людину, яка не чула про згубність вживання наркотичних речовин. Вік наркоманів дуже короткий. Вони часто хворіють та гинуть від різних хвороб.

Отже, наркоманія – значно більша біда, ніж інші шкідливі звички. Позбутися її лише за допомогою сили волі майже неможливо. Для цього потрібне спеціальне тривале лікування.

Що таке токсикоманія?

Останнім часом збільшилася кількість випадків вживання підлітками дурманних токсичних речовин, у результаті чого розвивається захворювання токсикоманія. У токсикомана гинуть клітини головного мозку, відбуваються негативні зміни у клітинах печінки, нирок та інших органів, порушується серцева діяльність, пригнічується дихання, що може призвести до смерті. Найбільш чутливий до накопичення токсичних речовин мозок. Відмирання клітин головного мозку призводить до необоротних змін особистості, порушення пам’яті. Такі діти стають нездатними до навчання. Тож запаморочення й різні незвичні відчуття, яких прагне токсикоман, - наслідок руйнування його головного мозку.

1. **Вправа «Шприц».**

**Мета:** навчити приймати ефективні рішення, щоб у ситуації вибору була можливість сказати «ні».

**Хід проведення:** Завдання: придумати 10 варіантів пропозицій вжити наркотик і 10 варіантів відмови від прийняття наркотика. Тренер бере шприц і пропонує його учаснику, що сидить праворуч від нього, умовляючи його взяти шприц. Учасник відмовляється. Відмова повинна бути тактовною, але твердою.Після цього шприц передається іншому учаснику і вже той умовляє сусіда вжити наркотик.

Обговорення:

- Чи легко було підбирати належні відмови?

- Які із вимовлених варіантів відмов були найефективнішими? Чому?

- Як ви почувалися у ролі того, хто умовляє, і того, хто відмовляється?

- Які ще форми відмови існують?

**8. Малювання плакатів «Обираємо життя без наркотиків».**

**Мета:** сприяти активному баченню учасниками того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється.

**Хід проведення**: учасники об’єднуються в групи за бажанням і створюють плакати з заданої теми. Потім кожна команда презентує свою концепцію життя без наркотиків.

1. **Рефлексія.**

**Мета:** підсумувати заняття, з’ясувати враження від нього.

**Хід проведення:** Кожен учасник заняття підводить підсумок:

* + Чи здійснилися ваші очікування?
  + Чи допоможуть вам зберегти власне здоров’я в житті сьогоднішня зустріч?

**ПІДСУМОК.**

***Все залежить від людини, від її ставлення до себе***

**5. ЛІТЕРАТУРА**

1. А. Гіллепсі, Д. Т. Джонс. «Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я». Інформаційна серія «Здоров'я в школі». Документ 9. ВООЗ. // Київ, Кобза, 2004, 123 стор.
2. Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Депонований рукопис. Всеукраїнський фонд «Крок за кроком», К.: 2001 р.
3. Профілактика поширення наркозалежності серед молоді: Навчально-методичний посібник / Під ред. В. В. Бурлаки. – Київ: Герб, 2008. – 224 с.
4. Оцінка ефективності програми «Здоров'я та розвиток молоді» 1997–2001. – К.: Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, УІСД, 2002. – 96 с.
5. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко (кер.), О. Бала-Кірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 111 с. Висновки – англ.
6. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 1. – 176 с. – (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).