

## Дискуссионное занятие по профилактике зависимостей

Представленный ниже текст является приблизительным сценарием классного часа (дискуссионного занятия) по профилактике зависимого поведения среди учащихся 8-11 классов. Занятие составлено таким образом, что для его проведения не требуется специальных наркологических или психологических знаний. Соответственно, ведущими классного часа могут быть не только приглашенные специалисты, как часто практикуется в образовательных учреждениях, но и школьные психологи, социальные педагоги и классные руководители.

Текст оформлен в виде диалога ведущего и учащихся, где *курсивом* выделены типичные ответы участников занятия, а ключевые вопросы ведущего выделены **жирным шрифтом**.

### «Вне зависимости»

Последнее время в обществе часто обсуждаются проблемы различных зависимостей. Самые распространенные из них – это курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами; специалисты упоминают также про игровую зависимость и зависимость от компьютерных игр и Интернета. Проблема зависимого поведения волнует многих людей, она вызывает множество споров - среди подростков и взрослых, среди родителей и педагогов, среди врачей и психологов. Люди хотят знать, что на самом деле представляет собой состояние зависимости, кто находится в «группе риска» и можно ли помочь самим себе и своим близким. Предлагаю сегодня вместе стать исследователями этого вопроса.

**- Какие виды зависимостей кроме алкоголизма, наркомании и курения вам известны?**

*Интернет-зависимость, трудовоголизм, пищевые зависимости, спортивная зависимость, фанатизм, страсть к покупкам и трате денег, любовные зависимости, «адреналиновая» зависимость, ТВ-зависимость и др.*

Да, зависимость может возникать как от психоактивных веществ (т.е. веществ, воздействующих на психику), так и от некоторых видов деятельности, и даже от других людей. Давайте определимся с основными понятиями.

**- Как вы понимаете термин «зависимость»? Какой смысл мы вкладываем в это слово?**

*Состояние потребности в чем-то, способ забыться, уход от реальности, сильное стремление к чему-либо, невозможность жить без чего-либо.*

Предлагаю вам одно из определений зависимости, которое, очень точно отражает суть этого феномена. Зависимость – это болезненное пристрастие и сверхценное отношение к выбранному «объекту», стремление полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций. Как вы сами заметили, «объектом» зависимости может стать и алкоголь, и наркотик, и религия, и работа, и еда, и игра, и другие люди. Зависимость может стать единственным смыслом жизни для человека, желающего спрятаться от реальности.

**- А зачем человеку нужно прятаться от реальности?**

*У человека что-то не получается, с чем-то не справляется, ему скучно, хочется острых ощущений, в его жизни мало радости, он не умеет справляться с проблемами.*

Да, зависимому человеку та реальность, в которой он живет, кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается ее изменить.

**- К чему стремится зависимый человек? Например, давайте подумаем, с какой целью люди принимают наркотики или алкоголь, что они в этом находят, о каких состояниях мечтают?**

*Радость, спокойствие, постижение неизведанного, общительность, уверенность, состояние «кайфа», активность, уменьшение боли, счастье, расслабленность и т.п.*

**- Человек, склонный к зависимому поведению, хочет таким образом изменить свою жизнь к лучшему, достичь каких-то важных для себя состояний. Удастся ли ему это?**

*Сначала удастся, а потом наступают различные вредные последствия.*

Да, сначала «объект» зависимости может помочь забыть свои проблемы, избавиться от одиночества, почувствовать психологический комфорт. Но через некоторое время начинаются неприятности, потому что любая зависимость ограничивает человека, приносит с собой негативные последствия в разных областях - в области физического и психического здоровья, в материальной, социальной и духовной сфере.

**- Рано или поздно зависимому человеку приходится платить некоторую цену за свою зависимость. Можно ли этого как-то избежать? Каким образом достижимы эти состояния без использования «объектов» зависимости?**

*Спорт, хобби, отношения с другими людьми, творчество, работа, дружба, любовь...*

Да, позитивные состояния достижимы в том случае, если человек не ждет, что они чудесным образом возникнут извне - например, от приема психоактивного вещества. На самом деле люди способны достигать их путем собственной умственной, физической, духовной, социальной и творческой активности.

**- При каких условиях собственная активность человека может стать источником мощных положительных эмоций?**

*Если эти виды активности интересны и приносят радость, если удастся достичь хорошего результата, если ты в своей активности не одинок, а окружен хорошими друзьями...*

Итак, мы с вами сейчас сформулировали хороший способ защитить себя от зависимостей. Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

- 1) интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются;
  - 2) помогают найти настоящих друзей и единомышленников;
  - 3) делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными,
- то мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей. Мы не будем бежать от реальности, а сможем почувствовать гармонию с собой и с окружающим миром.

**- Сейчас я предлагаю каждому из вас письменно перечислить те занятия вашей жизни, которые отвечают этим требованиям. Это будут ваши ресурсы, ваша защита. То, что может сделать вас сильнее и счастливее.**

*Выполнение задания; желающие могут поделиться результатами.*

**Иногда бывает так, что из-за трудных жизненных событий или из-за долгого плохого настроения у человека нет сил и желания заниматься чем-то интересным. Что делать в этом случае?**

*Посоветоваться с близкими людьми, поразмышлять о проблемах и постараться их решить, попросить помощи у друзей, обратиться к психологу.*

Да, любому человеку очень важно получать поддержку и помощь в трудных жизненных ситуациях. Каждый из вас сегодня получит визитки и буклеты «помогающих организаций» нашего района. Из них вы узнаете, где можно получить профессиональную помощь и сможете этим воспользоваться или передать эту информацию тем, кто в ней нуждается.

И в заключение – сюрприз. Для всех, и особенно для тех, кому непросто было выполнить последнее задание. С помощью всех учителя нашей школы мы составили для каждого вот такой из вас «похвальный лист», в котором перечислили ваши способности и хорошие качества. В конце занятия вы сможете их забрать, прочитать, попросить своих друзей и близких

дополнить эти листы, что-то дописать самостоятельно. Пусть эти «похвальные листы» станут вашими помощниками.

Время, оставшееся до конца урока, мы можем посвятить ответам на вопросы.

Спасибо вам за участие и за вашу активность.