Занятие

на психологической практической конференции

для старшеклассников по профилактике употребления ПАВ.

«Шагая навстречу друг другу…»

**Введение:**

Добрый день, уважаемые участники конференции! Меня зовут Белова Ольга Владимировна, я психолог. Рада вас приветствовать на занятии, которое называется «Шагая навстречу друг другу». Вы можете и удивиться и задать вопрос: «Как название занятия связано с темой профилактики употребления ПАВ?». Постараюсь объяснить.

В деле профилактики зависимого поведения важно не только знать, как вреден алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, но также важно иметь представление о составляющих зависимого поведения. Обычно их выделяют 2 – это психологическая готовность и физическая. Физическая – это когда у человека уже сформировалась тяга к употреблению, он и хочет не употреблять, но не может. Алкоголь уже стал частью обменных процессов организма.

Психологическая готовность к употреблению (наркогенная) – это внутреннее состояние человека, которое провоцирует употребление ПАВ. Это состояние, когда человек очень часто в разных ситуациях испытывает страх, стыд, вину, тревогу, у него имеется непереносимость этих чувств, и он не знает способы, как с ними справиться. От этих чувств хочется побыстрее избавиться, заглушить их. Различные ПАВы помогают, к сожалению, сделать это быстро, но облегчение приносят временное и создающее еще большие проблемы.

Подобные состояния могут возникнуть в различных ситуациях, и одним из таких примеров может быть случай, когда человек оказывается в среде, где мало с кем знаком, а нужно как-то взаимодействовать, знакомиться: новый класс, новая компания, новая секция и т.д. или как у нас сегодня – новая, временная группа. Непонятно, что от ее участников ждать.))) От этого бывает иногда тревожно и страшно. Часто в компаниях, чтобы избежать тревоги, в процессе сближения появляются ПАВы, чаще всего алкоголь.. «Вот сейчас выпьем, расслабимся, и все пойдет как надо!». Это путь неконструктивный, ведущий к зависимости. Мы же сегодня попробуем «шагнуть навстречу друг другу» без всяких веществ и даже чая) и прожить различные, может быть даже непростые моменты, которые могут ожидать нас на этом пути.

**Задание №1:**

Мы с вами практически совсем незнакомы или малознакомы, и возможно, сидя сейчас в круге, некоторые испытывают неловкость, тревогу или еще какие –то неприятные чувства. И, скажу вам по секрету, многие эти чувства даже не осознают. Это нормально в незнакомой среде. Я предлагаю вам сейчас позаботиться о себе, своем состоянии и найти в классе место, где вам будет хорошо, уютно. Взять бумагу, карандаши и нарисовать свою визитную карточку, где было бы ваше имя и то, что вы сами пожелаете.

Затем в «броуновском движении» походите, поздоровайтесь, рассмотрите визитки друг друга, свою покажите.

Обсуждение упражнения:

- понравилось оно или нет?

- какие чувства испытывали, когда нашли себе место в классе, когда стали ходить и знакомиться?

- вам понравилось знакомиться?

**Задание №2:**

Первый момент знакомства уже прошел: вы узнали имена друг друга, услышали голоса, немного почувствовали себя рядом с другими. Но на самом деле вы ведь почти незнакомы. Ничего друг о друге не знаете. При знакомстве мы часто игнорируем этот факт, и иногда кажется, что после небольшой беседы мы с человеком знакомы 100 лет. Это приятное ощущение, но в то же время это и заблуждение, которое может привести к тому, что начнешь доверять человеку, а он оказывается совсем другим. Важно не торопиться приближаться к другому человеку, дать себе время больше узнать о нем.

Я предлагаю вам сейчас вновь в свободном («броуновском») движении походить рядом друг с другом, а затем, по моему сигналу остановиться, объединиться в пары и сказать такую фразу: «Я тебя совсем не знаю, но хочу познакомиться.» А затем задать партнеру 2 любых вопроса.

Над вопросами я предлагаю вам подумать сейчас в течение 5 минут. Таких сигналов об остановке будет несколько, вам необходимо каждый раз выбирать нового партнера для беседы.

Обсуждение упражнения:

- хотелось ли вам выполнять это упражнение?

- если нет, то почему?

- какие чувства вы испытывали во время упражнения?

- удалось ли поближе узнать друг друга?

**Задание №3**

Мы только немного познакомились, а время занятия стало подходить к концу. Возможно, мы друг с другом уже и не увидимся, разойдемся по своим школам, заживем своей жизнью. И на этом этапе важно наши кратковременные отношения завершить. Мы часто этого не делаем, не завершаем их. А это очень важный процесс! Незавершенные отношения, особенно если они были длительными, могут годами забирать нашу энергию, силы и не давать строить новые отношения. В нашей ситуации, надеюсь, такого не случится, но опыт завершения отношений вы приобретете.

Я предлагаю сделать это сегодня следующим способом: подумать и написать (сказать):

- кто сегодня здесь был важен для вас (может быть чьи-то фразы , действия вас «зацепили» по –хорошему)

- есть ли кто-то, кому вы благодарны? За что?,

- какую из фраз прощания вам хочется здесь сказать? «До свидания, до встречи, прощайте, Не прощаюсь, Пока, До новых встреч»? или что-то еще. Подумайте, послушайте себя.