

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное казенное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства детей,
оставшихся без попечения родителей,
и постинтернатному сопровождению»



ЦЕНТР
СЕМЕЙНОГО
УСТРОЙСТВА



**ВРЕДНЫЕ
ЗАВИСИМОСТИ
У ПОДРОСТКОВ.
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Сборник методических материалов из цикла занятий развивающего курса для родителей подростков «Наука семейного счастья» / Сост. Вахонина Е.А., Поздеева К.А. – КГКУЦСУ – Хабаровск, 2019. – 28 с.

Рецензент: Ситникова Елена Васильевна, кандидат психологических наук, декан факультета психологии и социально-гуманитарных технологий ФГБУ ВПО "Тихоокеанский государственный университет"

Данное издание является сборником методических материалов развивающего курса для родителей подростков "Наука семейного счастья". В сборник вошли материалы занятия по профилактике рискованного поведения и формированию здорового образа жизни.

Сборник будет полезен специалистам системы образования и воспитания при составлении профилактических программ, проектов, планов по формированию позитивных установок на сохранение, укрепление и развитие нравственного, физического и духовного здоровья обучающихся.

©КГКУЦСУ, 2019

Введение

Занятие «Вредные зависимости у подростков. Что делать?» входит в цикл встреч развивающего курса для родителей подростков «Наука семейного счастья». Настоящая программа предназначена для проведения систематической информационно-просветительской работы с родителями или законными представителями подростков с использованием активных форм работы.

Программа внесет определенный вклад в повышение грамотности и ответственности родителей или законных представителей за воспитание детей в семье. Поможет участникам лучше понимать мотивы поступков своих детей-подростков, регулировать собственные эмоции в общении с ними и подбирать эффективные способы взаимодействия с ребенком.

Программа универсальна и может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и другими специалистами, осуществляющими работу с детьми и их родителями в образовательных организациях и в учреждениях сферы семьи и детства, как комплексно, так и отдельными занятиями.

Здоровье ребёнка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (ПАВ-психоактивные вещества). Согласно статистике сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет. Средний возраст приобщения

к наркотикам по России 14,5 лет. Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Семейная профилактика предполагает формирование у ребенка следующих жизненно важных навыков, дающих ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ:

- умение конструктивно общаться,
- умение адекватно вести себя в стрессовой ситуации,
- умение говорить «нет» и противостоять психологическому давлению и т.п.
- безопасное поведение.

Адекватный родительский контроль является хорошим сдерживающим фактором употребления ПАВ. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишний раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики.

«Вредные зависимости – Что делать?»

Цель: познакомить участников с причинами зависимого поведения у подростков и его последствиями, создать условия для выработки способов решения проблемных ситуаций.

Задачи:

- 1) Знакомство с причинами возникновения зависимого поведения.
- 2) Выработка путей решения, которые позволят снизить вероятность зависимого поведения.
- 3) Выработка аргументов отказа от употребления психоактивных веществ подростками в ситуации давления.
- 4) Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни семьи.

Оборудование: флипчарт, маркеры, бланки теста для определения телефонной зависимости (по количеству участников), карточки с описанием ситуации для ролевой игры, информация для ведущего, конфета или любой предмет, бумага А4, шариковые ручки, карточки с суммами, мяч или мягкая игрушка.

План:

1. Приветствие участников. Упражнение «Ассоциации» (10 минут)
2. Информационный блок. Мини-лекция «Проблемы зависимого поведения». (20 минут)
3. Самостоятельная работа. Тест для определения телефонной зависимости. (10 минут)
4. Практический блок. (1 час 30 минут)
Упражнение «Что делать?»
5. Ролевая игра «Аргументы отказа от пробы сигареты».

6. Упражнение «Купи мечту».
7. Подведение итогов. (5 минут)
8. Прощание. Упражнение «Коллективное рукопожатие». (2 мин.)

Ход проведения:

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: определить уровень знаний участников тренинга. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссии.

Оборудование: флипчарт, маркер.

Ход упражнения: Участникам дается задание, назвать 1-2 слова, приходящих на ум в качестве ассоциации к словам «зависимость» и «зависимое поведение». Названные ассоциации ведущий записывает на флипчарте/доске.

2. Мини-лекция «Проблемы зависимого поведения»

Цель: познакомить участников с причинами возникновения аддиктивного, зависимого поведения и с формами профилактической работы.

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса, люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость.

Кто-то употребляет алкоголь, когда расстроен, а кто-то пробует наркотик, чтобы испытать новые ощущения. Сначала такое поведение часто кажется безобидным и не вызывает беспокойства, однако всегда есть высокий риск того, что оно перерастёт в болезненную зависимость. Видимость того, что не стоит беспокоиться, иногда создаёт и отношение в обществе (так курение и алкоголизм в некоторых странах являются социально приемлемыми привычками).



Зависимое поведение в специальной литературе имеет ещё одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction – склонность, пагубная привычка.

Аддикция – это деструктивный способ адаптации к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий и делая

человека рабом своей привычки. Аддикция – это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Зависимое поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации».

Типы аддиктивного поведения:

- ✓ алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);
- ✓ азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- ✓ нарушение пищевого поведения;
- ✓ полное погружение в какой-либо вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей, проблем и др.

Для человека и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям. Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье. Особенности воспитания, а также младенческая травма в первые два года жизни (болезнь, утрата матери или её неспособность удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка, жёсткий режим питания, запрет «бало-

вать» ребёнка, желание сломить его упрямый нрав и др.) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта («привыкнет на руках сидеть») и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект «помогает» ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде ребёнок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребёнок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приёма определённых веществ, фиксации на некоторых предметах и видах активности. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения (вспомним хорошо известную фразу алкоголиков: «Ты меня уважаешь?»), а также в способности принимать любовь и дарить ее.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации – интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкого-

ля нельзя снять стресс», «кто пьёт, того болезни не берут»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («всё нормально», «я могу себя контролировать», «все наркоманы – хорошие люди»).



Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление – образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Всё остальное – прежние моральные ценности, интересы, отношения – перестают быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутни-

ком зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является отрицание болезни или её тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я – не алкоголик», «если захочу, брошу курить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.



Субъективно аддиктивное поведение переживается, как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

1. Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предот-

вратить нежелательное поведение личности. К социальным факторам относится круг общения подростка – «семья», «класс», «друзья», «группы в социальных сетях».

2. Информирование. В форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или фильмов. Важно при этом отказаться от использования запугивающей информации, учитывая возрастные особенности ребенка и его пол.

3. Активное обучение социально важным навыкам: устойчивости к негативному социальному влиянию (развитие способности сказать «нет» в случае негативного давления сверстников), повышение самооценки подростка, стимулиция процессов самоопределения и развитие позитивных ценностей, формирование жизненных навыков (умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4. Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения занять себя и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных установок и разрушительных форм поведения.

5. Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружаю-

щим миром и своим организмом. Предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6. Активизация личностных ресурсов. Занятия спортом, создание условий для творческого самовыражения, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Ведущий предлагает участникам проверить себя, есть ли у них одна из таких распространенных форм зависимости, как зависимость от телефона.



Тест для определения телефонной зависимости.

Цель: дать возможность участникам определить уровень своего зависимого поведения.

Оборудование: шариковые ручки, бланки теста по количеству участников.

Ход проведения: Участникам раздаются бланки теста для заполнения с заданием поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 – «совершенно мне не подходит», а 5 – «идеально меня описывает». После заполнения участниками теста, ведущий дает его интерпретацию.

Тест для определения телефонной зависимости

№ п/п	Вопрос	Баллы
1.	Вы раздражаетесь, когда не видите свой телефон.	
2.	Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.	
3.	Вы пытались отказаться от частого использования сотового телефона.	
4.	Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.	
5.	Вы хотите, чтобы у вашего телефона был самый модный дизайн и украшения.	
6.	Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу вашего гаджета.	
7.	Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.	
8.	Вы часто проверяете мобильник – не пропустили ли вы звонок или SMS.	

9.	Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.	
10.	Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.	

Задание: Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 - «совершенно мне не подходит», а 5 - «идеально меня описывает».

Интерпретация теста: больше 30 баллов – зависимость, 20-29 баллов – проявите осторожность, меньше 20 баллов – все в порядке.

Участники также получают тест на определение зависимости детей от гаджетов, чтобы провести его дома с подростками.

Тест на детскую интернет-зависимость

№ п/п	Вопросы	Баллы
1.	Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?	
2.	Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?	
3.	Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?	
4.	Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?	
5.	Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?	

№ п/п	Вопросы	Баллы
6.	Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?	
7.	Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?	
8.	Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?	
9.	Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?	
10.	Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?	
11.	Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?	
12.	Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых "друзей"?	
13.	Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?	
14.	Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?	

№ п/п	Вопросы	Баллы
15.	Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?	
16.	Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?	
17.	Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?	
18.	Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?	
19.	Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?	
20.	Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?	

Ответы даются по пятибалльной шкале: «Очень редко» - 1 балл; «Иногда» - 2 балла; «Часто» - 3 балла; «Очень часто» - 4 балла; «Всегда» - 5 баллов.

Интерпретация: При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

4. Практический блок.

Упражнение «Что делать?»

Цель: способствовать развитию у родителей навыков уверенного поведения, формировать умение правильно обозначать проблемы и находить внутренние ресурсы для их преодоления.

Оборудование: карточки с описанием ситуации, информация для ведущего.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам рассмотреть две ситуации, которые очень актуальны для родителей детей в возрасте 11-17 лет.

Упражнение проходит в форме мозгового штурма. Ведущий делит участников на две группы и раздает ситуации. *Задача групп:* за 5 минут определить причины сложившейся ситуации и пути ее решения. Далее, от каждой команды к доске/флипчарту выходят по 2 участника. Один из них зачитывает ситуацию, причины ее возникновения и пути решения, а другой – заполняет 2 списка: 1 – причины, 2 – пути решения. Ведущий сопровождает каждое выступление команд и просит остальных участников дополнять «причины сложившейся ситуации» и «пути решения», предлагая делиться своим опытом в решении похожих проблем. Если позволяет время, участникам предлагается разобрать одну из актуальных ситуаций.

Карточки с описанием ситуаций, упражнение «Что делать?»

Ситуация

Сейчас, летом, сын проводит за компьютером не менее 6 часов в день. Я стараюсь регулировать процесс, периодически говорю: "Сделай перерыв, отдохни, переключись на что-нибудь другое, почитай". В общем-то, он меня слушает. Если я дома, то могу контролировать, если меня нет – то уже сложнее. Тогда я прихожу и начинаю ругаться. Периодически говорю: "Вот отключу Интернет, если будешь долго сидеть!" Правда, это не особо действует. Когда мы только купили компьютер (сыну было 12 лет), было сказано строго: "Два часа и не больше!" Потом я сама, в общем-то, запустила это дело, и теперь времени уходит все больше. Теперь он еще и на соцсети подсел – сидит, переписывается. Мультики смотрит там какие-то тупые и пошлые.

Ситуация

Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

Информация для ведущего к упражнению «Что делать?»

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- ✓ недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- ✓ недостаток внимания со стороны родителей;

- ✓ неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- ✓ склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- ✓ желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- ✓ отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- ✓ формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье;



Основными причинами курения подростков являются:

- ✓ стремление стать взрослыми;
- ✓ подражание сверстникам и старшим товарищам;
- ✓ желание получить авторитет;
- ✓ подражание взрослым, родителям и родственникам;
- ✓ негативная обстановка в семье;
- ✓ психологические проблемы, желание

привлечь к себе внимание;

- ✓ проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
- ✓ подростковый кризис эмоционального и физического становления;
- ✓ подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
- ✓ депрессия или снятие стресса;
- ✓ интересно было попробовать;
- ✓ закурил после того, как выпил.

Пути выхода

Компьютерная зависимость	Никотиновая зависимость
<i>Первый шаг</i> – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней.	
Скорректировать поведение родителей: не проводить все свободное время за компьютером/телевизором, не поощрять ребенка просмотром мультфильмов, телепередач.	Начните с себя, откажитесь от курения в семье. <i>Если курит в семье 1 человек – подросток закурит в 40 % случаев и 80 %, если курят двое взрослых</i>
Установить строгие правила для родственников, друзей Никто не сидит в телефоне или дома курить нельзя	
Использовать любую ситуацию, что бы показать свое отрицательное отношение	
Узнайте понимание ребенка, на сколько, вредно такое поведение	

Не следует критиковать, ругать, а тем более наказывать физически.	
Выяснить с кем общается Ваш ребенок, пересмотреть свободное время	
Помогите определиться с увлечением	
Научите иметь свою точку зрения	
Установить временные ограничения пользования компьютером и соблюдать их.	Поделиться своим опытом отказа от курения
Пустоту, которая появится у ребенка после отказа от игр, заполнить другим увлечением, которое будет ему интересно.	Выяснить, почему ребенок закурив, в чем причина
Обратитесь к специалисту	

5. Ролевая игра «Аргументы отказа»

Цель: рассмотреть имеющийся «арсенал» возможных аргументов отказа от предложения попробовать никотин.

Оборудование: конфета или любой предмет, бумага А4, шариковые ручки.

Ход проведения: Ролевая игра проводится в два этапа. На первом этапе в течение 3-х минут каждому участнику необходимо поработать индивидуально. Каждый должен записать на своей листке бумаги не менее 3-4 аргументов, которые помогут ему отказаться от предложения покурить и отстоять свою позицию.

На втором этапе участникам необходимо по очереди предлагать своему соседу слева возможность покурить. Когда дойдет очередь до последнего, он должен будет пересесть к первому,

замкнув круг предложений. «Сигарету» может символизировать любой предмет. Уговаривать нужно в течение 40-50 секунд. Задача того, кому предлагают, – отказаться от сигареты, используя придуманные ранее аргументы. По команде ведущего пары по очереди начинают и заканчивают диалог. После этого «сигарета» переходит к следующему участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать ее.



Задача участников – внимательно выслушать аргументы, чтобы потом прокомментировать их. Запрещено давать оценки, подсказки или делать комментарии во время самой ролевой игры.

Вопросы для обсуждения упражнения:

Как Вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося? Тяжело было отказываться или нет? В реальной жизни тяжело отказывать друзьям или знакомым в какой-либо просьбе? Чьи аргументы понравились Вам больше всего? Кто был более убедительным? Какие аргументы Вы можете предложить еще?



6. Упражнение «Купи мечту»

Цель: дать оценить участникам то, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения.

Оборудование: карточки, шариковые ручки.

Ход упражнения: Ведущий обращается к участникам: «Скажите, у Вас есть вещи или предметы, которые Вы хотите купить? Сейчас каждый из Вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы Вы подумали, что Вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы Вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у Вас прямо сейчас. Подумайте, какие у Вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После того, как все выполнили задание, ведущий просит участников по желанию рассказать о своих покупках согласно полученной «денежной сумме».

После того как все желающие выступили, ведущий продолжает: «Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? (Дождитесь положительных ответов.) А как Вам кажется, как это упражнение связано с курением?»

После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются о смысле упражнения. Затем ведущий подтверждает догадки: «Здесь простая арифметика. Мы исходили из того, что пачка сигарет в среднем стоит 100 рублей. Постоянному курильщику в среднем нужна пачка сигарет в день. Умножаем на 365 дней в году, округляем. Получается, что в год курильщик тратит на сигареты около 36000 рублей. По-

том это значение мы умножили и получили суммы, которые тратятся за 3 года, 5 и 10 лет. Вот сколько денег! Представляете, сколько можно купить, отказавшись от одной только привычки курить? Сколько упущенных возможностей! К сожалению, всегда находят люди, для кого привычка дороже здоровья и денег».



Вывод: Здоровый образ жизни в семье не только сохранит здоровье членам семьи, но и сохранит денежные средства для исполнения мечты. «Если тебе хватает денег на сигареты,

значит, тебе не хватает воображения».

Карточки к упражнению «Купи мечту»

36000 рублей	72000 рублей	146000 рублей
-------------------------	-------------------------	--------------------------

7. Подведение итогов.

Цель: дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления от занятия, получение обратной связи от группы.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Ход упражнения: Участники по кругу ловят мяч и говорят о том, что им понравилось и запомнилось в этом занятии больше всего.

8. Упражнение «Коллективное рукопожатие».

Цель: эмоционально закончить встречу.

Ход упражнения: Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони поверх ладони ведущего со своими пожеланиями, а затем на счет «раз-два-три» дружно вскидывают руки вверх.

Источники:

1. «Аддиктивное поведение» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://psyera.ru/addiktivnoe-povedenie-560.htm>;

2. Личко А.Е., Битенский В.С. «Подростковая наркология». Л., 1991. [электронный ресурс]: режим <http://www.booksmed.com/narkologiya/1194-podrostkovaya-narkologiya-lichko.html>.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	1
«Вредные зависимости – Что делать?».....	3
Упражнение «Ассоциации».....	4
Мини-лекция «Проблемы зависимого поведения».....	4
Практический блок.	
Упражнение «Что делать?».....	16
Ролевая игра «Аргументы отказа».....	20
Упражнение «Купи мечту».....	22
Подведение итогов.....	24
Упражнение «Коллективное рукопожатие»....	24
Источники.....	25

Взрослые!
Сделайте все для того, чтобы дети никогда
не стали зависимыми!

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства
детей, оставшихся без попечения родителей,
и постинтернатному сопровождению».

г. Хабаровск
ул. Ленинградская, д. 11,
телефон: 8 (4212) 70-46-13
e-mail: info.a-csu@mail.ru,
www.ЦСУ27.рф



Приемные дни центра:
Понедельник-пятница
С 9:00 до 18:00
Обед: с 13:00 до 14:00

Помните, Вы не одиноки!
Телефон доверия:
8-800-2000-112

ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

«Сборник методических материалов из цикла
занятий развивающего курса для родителей
подростков "Наука семейного счастья»

Методическое пособие

Сдано в набор 15.17.2019.
Подписано в печать 26.07.19.
Бумага офсетная. Формат 90х60/16
Печ. л.1,75.
Гарнитура *CharterC*
Тираж – 210
Заказ № 1629

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59

КГКУ «Центр по развитию семейных форм
устройства детей, оставшихся без попечения
родителей, и постинтернатному сопровождению»
680013, г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д.11.

