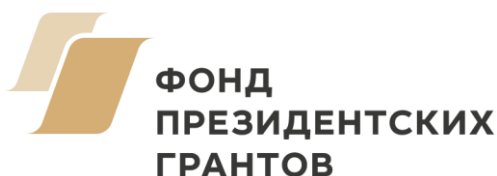


*Предгорненское районное местное отделение
Общероссийского общественного благотворительного фонда
«Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании»*



***Разработка эффективной
профилактики зависимого поведения
несовершеннолетних***

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**



Пятигорск, 2019

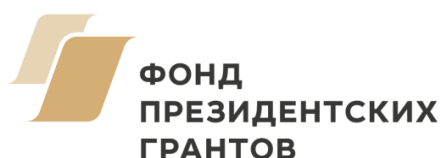
Рабочая тетрадь «Разработка эффективной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних» подготовлено в рамках социального значимого проекта «Региональный ресурсный центр общественной инициативы «Содействие+». – 36 с. – Пятигорск, 2019.

Автор-составитель: Хенкина Л.В., координатор по Ставропольскому краю Всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики».

Проект реализуется при поддержке Министерства образования Ставропольского края.

При реализации проекта используются средства гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 19 февраля г. № 32-рп «Об обеспечении в 2018 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества, реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина».

Распространяется бесплатно



© ПРМО ООБФ «Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании»

© Хенкина Л.В.

Содержание

1	Поднимаем проблему	4
2	Психологическая профилактика зависимого поведения	9
3	Психологические тесты определения личности	12
3.1.	Дом, в котором ты живешь	12
3.2.	Методика «Твой цвет и твой характер»	14
3.3.	«Каков ваш творческий потенциал?»	16
3.4.	«Дорога в горы»	20
3.5.	Как вы относитесь к своему времени?	23
3.6.	Сила воли	26
4.	Тезисно-визуальный ряд	31

1. Понимаем проблему

Необходимо ответить на вопросы тестов, выделив один или несколько (по вашему мнению) правильных ответов.

- 1.1. Мотивами потребления наркотиков чаще всего являются:
 - 1.1.1. желание отвлечься от будничных трудностей
 - 1.1.2. необходимость признания «своим» в микрогруппе
 - 1.1.3. удовлетворение любопытства
 - 1.1.4. желание испытать новые ощущения
- 1.2. Симптом нарастающей толерантности характеризуется всем перечисленным, исключая:
 - 1.2.1. появление средних и тяжелых степеней состояния опьянения
 - 1.2.2. переход на употребление более крепких напитков
 - 1.2.3. проявление в III стадии алкоголизма
 - 1.2.4. ощущение прежнего эффекта опьянения от дозы, превышающей изначальную в 2-3 раза
- 1.3. Синдром сопутствующих последствий у подростково-наркоманов проявляется:
 - 1.3.1. интеллектуальным снижением
 - 1.3.2. психопатоподобными изменениями личности
 - 1.3.3. задержкой психического развития
 - 1.3.4. поражением «ростовых точек» (эндокринной и психической систем)
- 1.4. Применением метода рациональной психотерапии у больных алкоголизмом можно:
 - 1.4.1. выработать навыки поведения, препятствующие срыву ремиссии
 - 1.4.2. уменьшить проявление алкогольной анозогнозии
 - 1.4.3. аутоидентифицировать первичное патологическое влечение к алкоголю
 - 1.4.4. провести ценностную переориентировку

- 1.5. Ситуационно-психологический тренинг больных алкоголизмом включает в себя:
- 1.5.1. групповую дискуссию
 - 1.5.2. ничего из перечисленного
 - 1.5.3. разыгрывание ролевых ситуаций
 - 1.5.4. обучение саморегуляции
- 1.6. Третичная профилактика наркологических заболеваний — это:
- 1.6.1. система мер, направленных на раннюю диагностику болезней, выявление групп риска, применение лечебных и корригирующих мероприятий
 - 1.6.2. система мер, направленных на выявление и лечение больных, сдерживание темпа прогрессивности, предупреждение рецидивов
 - 1.6.3. система мер воздействия на причину, условия развития болезней или на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам
- 1.7. Абсолютным признаком сформировавшегося влечения к наркотику у подростков является:
- 1.7.1. ни одиночное, ни групповое употребление наркотика
 - 1.7.2. и одиночное, и групповое употребление наркотика
 - 1.7.3. групповое употребление наркотика
 - 1.7.4. одиночное употребление наркотика
- 1.8. Синдром физической зависимости при алкоголизме отражает стремление больного изменить в своем состоянии все перечисленное, за исключением:
- 1.8.1. устранения тяжелого физического состояния от предыдущего алкогольного эксцесса
 - 1.8.2. улучшения душевного состояния
 - 1.8.3. нормализации сомато-неврологического состояния
 - 1.8.4. желания расслабиться, уйти от невзгод
 - 1.8.5. желания ощутить «привычную» работоспособность
- 1.9. В основе синдрома психической зависимости от наркотика лежит нарушение обмена норадреналина, приводящее:
- 1.9.1. к психическому дискомфорту
 - 1.9.2. к эмоциональному дискомфорту
 - 1.9.3. к снижению работоспособности
 - 1.9.4. к падению общего тонуса

- 1.10. Синдром психической зависимости от наркотика включает все перечисленное, исключая:
 - 1.10.1. абстинентное нарушение
 - 1.10.2. обсессивное влечение к наркотику
 - 1.10.3. способность достижения психического комфорта в интоксикации
- 1.11. С учетом детско-юношеской психологии для успешной санитарно-просветительной работы рекомендуется формировать следующие возрастные группы, кроме:
 - 1.11.1. 7-9 лет
 - 1.11.2. 16-17 лет
 - 1.11.3. 10-15 лет
 - 1.11.4. 10-12 лет
 - 1.11.5. 13-15 лет
- 1.12. Социальный аспект проблемы распространения алкоголизма и наркоманий в мире в настоящее время определяется:
 - 1.12.1. появившимся большим числом жителей трущоб («скидроу»)
 - 1.12.2. растущим организованным бизнесом, осуществляемым национальными и международными синдикатами, производителями, продающими и сбывающими алкоголь, наркотики и наркотические лекарственные средства
 - 1.12.3. нравственной деформацией, интеллектуальной отсталостью, низкой культурой части населения
- 1.13. Способствуют повышению «риска» возможного развития наркомании и токсикомании:
 - 1.13.1. самоуверенность, повышенная самооценка, эгоцентризм, игнорирование общепринятых норм
 - 1.13.2. импульсивность, стремление к удовольствиям, к поиску новых, в том числе необычных ощущений
 - 1.13.3. низкая устойчивость к психическим «перегрузкам», стрессам
 - 1.13.4. тревожность, неуверенность в себе, пониженная самооценка, внушаемость, конформизм
- 1.14. Создание оптимальных взаимоотношений в системе «врач — больной — семья» позволяет:
 - 1.14.1. осуществлять проведение реабилитационных программ

- 1.14.2. проводить семейную психотерапию
- 1.14.3. прогнозировать стабильную терапевтическую ремиссию
- 1.14.4. ничего из перечисленного
- 1.15. Признаками пристрастия к алкоголю и формирующейся зависимости являются:
 - 1.15.1. «опережение» с тостом
 - 1.15.2. оживление, повышение активности, предвидение события, традиционно предполагающего употребление алкоголя
 - 1.15.3. желание «добавить» после приема какой-то дозы алкоголя
- 1.16. Синдром психической зависимости при алкоголизме отражает стремление больного изменить в своем состоянии все перечисленное, кроме:
 - 1.16.1. стремления расслабиться, уйти от невзгод
 - 1.16.2. почувствовать «полноту» жизни
 - 1.16.3. устранить плохое физическое состояние от предыдущего алкогольного эксцесса
 - 1.16.4. эмоционального состояния
 - 1.16.5. повысить работоспособность
- 1.17. В настоящее время для наркоманий характерны все перечисленные тенденции, исключая:
 - 1.17.1. появление новых форм наркотиков, их смену
 - 1.17.2. рост числа женщин, злоупотребляющих наркотиками
 - 1.17.3. склонность к комбинированному приему наркотиков
 - 1.17.4. преимущественное употребление средств растительного происхождения
 - 1.17.5. появление новых путей введения наркотиков
- 1.18. алкогольная деградация включает в себя все перечисленное, за исключением:
 - 1.18.1. расстройства мышления в виде разорванности
 - 1.18.2. утраты критического отношения к злоупотреблению алкоголем и своему состоянию
 - 1.18.3. стойких изменений памяти и интеллекта
 - 1.18.4. игнорирования этических норм
 - 1.18.5. психопатоподобных проявлений

- 1.19. I группа профилактического учета включает все следующие категории подростков, кроме:
 - 1.19.1. больных алкоголизмом
 - 1.19.2. злоупотребляющих алкоголем с асоциальным поведением
 - 1.19.3. склонных к злоупотреблению алкоголем, у которых выявлены признаки измененной реакции на алкоголь (рост толерантности, утрата рвотного рефлекса и др.)
 - 1.19.4. склонных к злоупотреблению алкоголем, но не больных алкоголизмом
- 1.20. Уголовная ответственность с последующим лишением свободы на срок от 1 года до 10 лет предусматривается за все перечисленное, исключая:
 - 1.20.1. хищение наркотических лекарственных средств
 - 1.20.2. содержание притонов для потребления наркотиков, склонение несовершеннолетних к употреблению наркотических средств
 - 1.20.3. потребление или приобретение токсикоманических средств без врачебного предписания
 - 1.20.4. нарушение установленных правил производства, хранения, отпуска, учета, перевозок наркотических лекарственных средств
 - 1.20.5. незаконное изготовление, сбыт, хранение или приобретение наркотических средств
- 1.21. Особенности клиники алкоголизма у женщин являются все перечисленные, кроме:
 - 1.21.1. преобладания одиночного пьянства
 - 1.21.2. редуцированности идеаторного компонента патологического влечения к алкоголю
 - 1.21.3. тенденции к раннему возникновению периодичности в течение заболевания
 - 1.21.4. стойких психопатологических расстройств в абстинентном состоянии
 - 1.21.5. замедленного темпа формирования

2. Психологическая профилактика зависимого поведения
Необходимо ответить на вопросы тестов, выделив один или несколько(по-вашему мнению) правильных ответов.

- 2.1.К биологическим факторам формирования зависимости НЕ относится:
- 2.1.1. врожденные особенности психики;
 - 2.1.2. хромосомные мутации;
 - 2.1.3. наследственно-генетические особенности;
 - 2.1.4. раны, ушибы
- 2.2.Состояние сильной аномальной привязанности к другому человеку - это:
- 2.2.1. гэмблинг;
 - 2.2.2. химическая зависимость;
 - 2.2.3. пищевая зависимость;
 - 2.2.4. созависимость;
- 2.3.К легальным психоактивным веществам НЕ относят:
- 2.3.1. Алкоголь
 - 2.3.2. Опиоиды
 - 2.3.3. Кофеин
 - 2.3.4. Никотин
- 2.4.Зависимое поведение - это:
- 2.4.1. саморазрушающее поведение;
 - 2.4.2. делинквентное поведение;
 - 2.4.3. аддиктивное поведение;
 - 2.4.4. суицидальное поведение.
- 2.5.Группы самопомощи «Анонимные наркоманы», «Анонимные алкоголики» действуют в соответствии с программой:
- 2.5.1. «16 шагов»
 - 2.5.2. «14 шагов»
 - 2.5.3. «12 шагов»
 - 2.5.4. «10 шагов»
- 2.6.К основным объектам аддикции НЕ относят:
- 2.6.1. психоактивные вещества
 - 2.6.2. алкоголь;
 - 2.6.3. игры;
 - 2.6.4. книги

- 2.7. Термин «невротическая булимия» относится к:
- 2.7.1. химической зависимости;
 - 2.7.2. наркотической зависимости;
 - 2.7.3. пищевой зависимости;
 - 2.7.4. алкоголической зависимости.
- 2.8. Совокупность требований и ожиданий, которые предъявляет социальная общность к своим членам с целью регуляции деятельности и отношений – это:
- 2.8.1. социальная норма;
 - 2.8.2. социальное отклонение;
 - 2.8.3. правила поведения в обществе;
 - 2.8.4. этикет.
- 2.9. К химическим формам зависимости НЕ относится:
- 2.9.1. наркотическая зависимость
 - 2.9.2. пищевая зависимость;
 - 2.9.3. алкогольная зависимость;
 - 2.9.4. гэмблинг
- 2.10. Формирование алкогольной зависимости – это результат
- 2.10.1. неумения жить в обществе
 - 2.10.2. длительного регулярного потребления спиртных напитков
 - 2.10.3. стремления к комфорту
 - 2.10.4. личностной незрелости
- 2.11. К нехимическим формам зависимости НЕ относится
- 2.11.1. kleптомания;
 - 2.11.2. религиозное деструктивное поведение;
 - 2.11.3. гемблинг;
 - 2.11.4. анорексия
- 2.12. Абстинентный синдром (синдром отмены алкоголя) - признак:
- 2.12.1. ремиссии;
 - 2.12.2. второй стадии алкоголизма;
 - 2.12.3. третьей стадии алкоголизма;
 - 2.12.4. первой стадии алкоголизма

- 2.13. Большой наркоманический синдром НЕ включает:
- 2.13.1. синдромом измененной реактивности организма к действию наркотика
 - 2.13.2. кататонический синдром
 - 2.13.3. синдромом психической зависимости
 - 2.13.4. синдромом физической зависимости
- 2.14. К ранним признакам алкоголизма НЕ относится:
- 2.14.1. появление психической зависимости от алкоголя
 - 2.14.2. повышение толерантности к алкоголю;
 - 2.14.3. утрата защитного рвотного рефлекса
 - 2.14.4. снижение веса
- 2.15. Одной из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции является:
- 2.15.1. деструктивное поведение;
 - 2.15.2. асоциальное поведение;
 - 2.15.3. аддиктивное поведение;
 - 2.15.4. антисоциальное поведение
- 2.16. Система мероприятий, которые направлены на исправление недостатков или отклонений с помощью специальных средств воздействия – это:
- 2.16.1. психопрофилактика;
 - 2.16.2. психологическое прогнозирование;
 - 2.16.3. психологическая коррекция;
 - 2.16.4. реабилитация.
- 2.17. К пищевой зависимости не относится:
- 2.17.1. невротическая булимия;
 - 2.17.2. невротическая анорексия;
 - 2.17.3. сыроедение;
 - 2.17.4. ургентная аддикция
- 2.18. Система психолого-педагогических, медицинских и организационных мероприятий, способствующих предупреждению разнообразных психологических проблем в поведении это:
- 2.18.1. психопрофилактика;
 - 2.18.2. психологическое прогнозирование;
 - 2.18.3. психологическая коррекция;
 - 2.18.4. реабилитация.

3. Психологические тесты определения личности

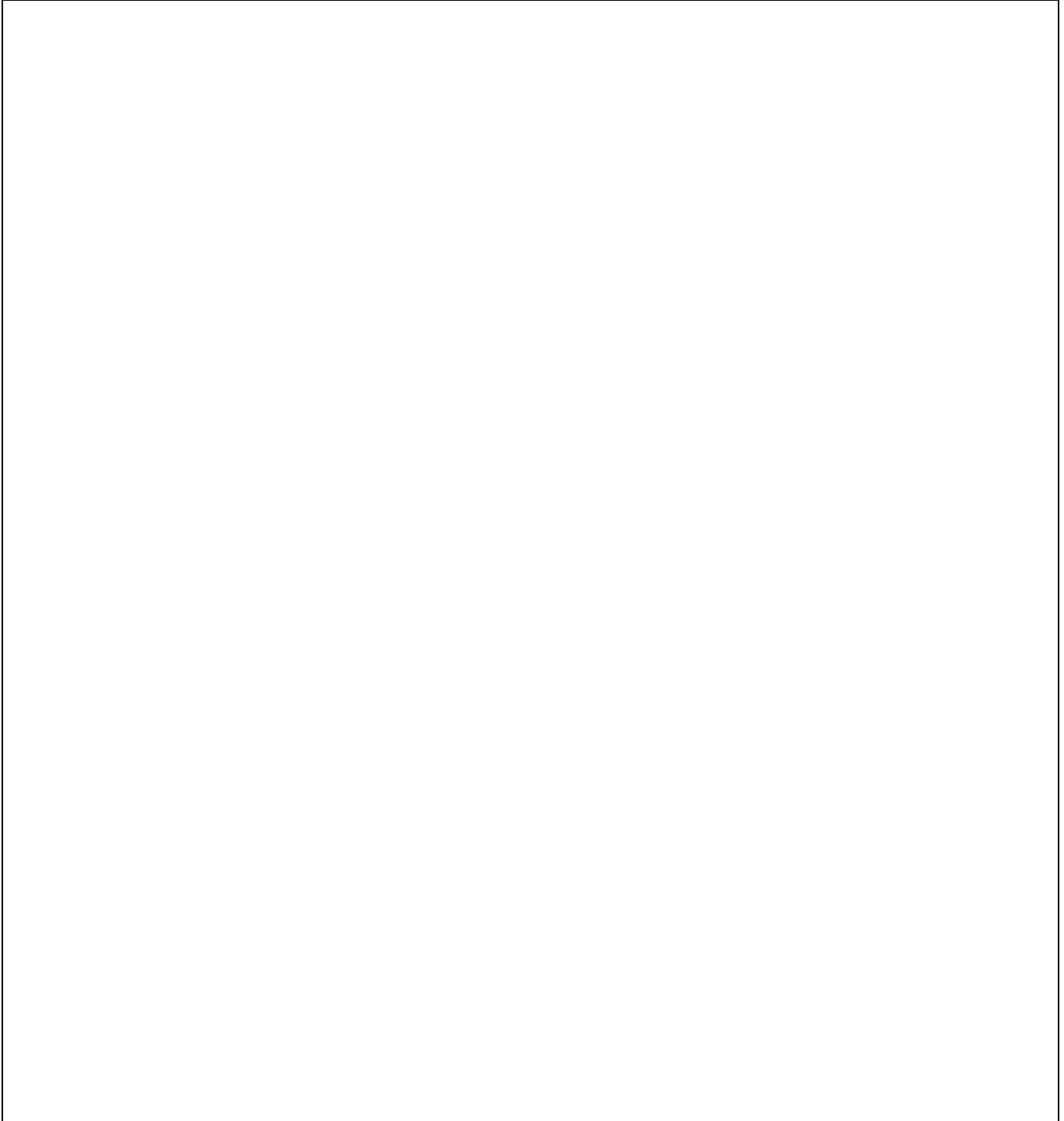
3.1. «Дом, в котором ты "живешь"»

Необходимо быстро в течение 1 минуты нарисовать дом

Рисунок, без раздумья созданный человеком, может во многом раскрыть его характер.

Характер — совокупность психических черт человека как результат его темперамента и воспитания, направления его воли и ума.

Чтобы узнать некоторые особенности своего характера, нарисуйте на листе бумаги самый обыкновенный дом.



Интерпретация результатов

- 3.1.1 Небольшой, низкий дом. Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом.
- 3.1.2 Многоэтажный дом. Его обычно рисует сухой, замкнутый человек, занимающийся своими собственными проблемами.
- 3.1.3 Замок. Такой рисунок раскрывает нечто ребяческое в характере, несерьезное, легкомысленное. Он означает, что у человека слишком богатое воображение и оторванность от реальной жизни.
- 3.1.4 Окна. Огромное окно, скорее всего, говорит об открытости, радушии, дружелюбии. Одно или несколько небольших окон, окна с решетками, ставнями — показатель скрытности, наличия комплексов, жадности, неумения ни давать, ни принимать что-либо от других.
- 3.1.5 Двери. Если они расположены посередине фасада, это говорит о приветливости, гостеприимстве. А крыльцо — о еще большем великодушии, чувстве уверенности в себе. Открытая дверь означает общительность. Закрытая — замкнутость. Если дверь закрывает почти весь фасад, подобное свидетельствует о легкомысленности, непредсказуемости в поступках, но и о великодушии.
- 3.1.6 Трубы. Отсутствие на рисунке трубы — признак бесчувственности. Труба, из которой не идет дым, означает то же самое, но эта черта характера вызвана, без сомнения, рядом разочарований в жизни. Труба с дымом — признак великодушия, а если к тому же на трубе прорисованы даже кирпичики, то это свидетельствует о жизненном оптимизме.

3.2. Методика «Твой цвет и твой характер»

Большинство людей отдают предпочтение какому-то одному цвету, по крайней мере не больше чем двум-трем (в зависимости от того, где эти цвета используются: в одежде, обстановке и т. д.).

Ответ на вопрос «Какой твой любимый цвет?» может приоткрыть тайны характера, эмоционального склада личности.

Конечно, нельзя отрицать, что приятное или неприятное чувство, которое вызывает тот или иной цвет, может меняться с течением времени. Ведь мы и сами меняемся...

ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Ответ _____

Интерпретация результатов:

- ✓ Белый — это синтез всех цветов, поэтому он является идеальным цветом, «цветом мечты». В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает.
- ✓ Черный цвет противостоит белому. Это цвет неуверенности, символизирует мрачное восприятие жизни. Это цвет максимализма, критики, суда. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, — показатель того, что пессимистические настроения рассеиваются.
- ✓ Серый — это любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-нибудь решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера.

- ✓ Красный — цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смелый, волевой, властный тип, вспыльчивый, общительный. К тому же альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает, — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях.
- ✓ Оранжевый — любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей.
- ✓ Коричневый цвет и все его оттенки (цвет земли) предпочитают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Когда он неприятен, то это говорит о себялюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен, с трудом идет на откровенность.
- ✓ Желтый цвет символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и умение получать удовольствие от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.
- ✓ Салатный — цвет мизантропов и циников. Нравится он только людям властным, которые стремятся навязать свою волю другим, но сами боятся действовать, дабы не попасть в затруднительное положение.
- ✓ Розовый — это цвет жизни, всего живого, он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по любому, самому незначительному поводу. У людей прагматичных этот цвет вызывает раздражение.
- ✓ Фиолетовый цвет говорит об очень большой эмоциональности, чувствительности, высокой духовности и деликатности. Когда он неприятен — это признак развитого чувства долга, желания жить только настоящим. Это типичный цвет гармонично развитых людей.
- ✓ Синий. Поскольку это цвет неба, то его обычно связывают с духовной возвышенностью человека, его чистотой. Если он нравится, это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать. Он быстро и легко устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет

произвести впечатление того, что он может все на свете. Но, в сущности, он — образец неуверенности и замкнутости. Безразличие к этому цвету говорит об известном легкомыслии в области чувств, скрытом под маской обходительности.

- ✓ Зеленый — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так как это для него жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще — всех трудностей.

3.3. «Каков ваш творческий потенциал?»

Выберите один из предложенных вариантов ответов на следующие вопросы и утверждения.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы собираетесь работать?

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить в своей жизни и в жизни других людей?

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание?

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которого абсолютно не знаете?

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

- а) да;
- б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
- в) нет, вы хотите только удовлетворить ваше любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
- б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
- в) продолжаете делать ваше дело, даже когда становится, очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

- а) своих возможностей, должных перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось?

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не сможете;
- в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения?

- а) да, без затруднения;
- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) вам безразлично, будете ли вы один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только тогда, когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более или менее довольны;
- в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы один:

- а) любите мечтать о каких-то, даже может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, связанных с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) вы можете делать это только в одиночестве;

в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, следующим образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1 очко;

за ответ «в» — 2 очка.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности; вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 — амбициозность; вопросы 12 и 13 — слуховую память; вопрос 11 — зрительную память; вопрос 14 — ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Эти способности и составляют качества творческого потенциала.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне хороший творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, еще не обрел силу, и его необходимо развивать. Но быть может, вы просто недооцениваете себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этих мыслей и таким образом решите проблему.

3.4. «Дорога в горы»

То, что мы выбираем, то какие поступки совершаем в соответствии с выбором, зависит наше отношение к себе и к окружающим людям. Если вы хотите узнать свое отношение к себе, к людям, то предлагается совершить путешествие в горы.

В воображаемом пути будет пять остановок.

Описание игры:

Твой друг живет в горах. Сегодня — выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко, и хотелось бы побывать там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА

Часть дороги очень плохая, впереди — большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

- 1) вам удастся объехать яму, и вы продолжаете путь;
- 2) вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

ВТОРАЯ ОСТАНОВКА

Встречная машина вытщила вас, и вы на автостраде. На часах полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора:

- 1) вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей;
- 2) вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

- 1) вы открываете окно, включаете радио, и все проходит;
- 2) вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей, и вдруг — хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

- 1) призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь;
- 2) вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы «пинаете» машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

ПЯТАЯ ОСТАНОВКА

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

- 1) вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям;
- 2) вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

Рефлексия игры

1. Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?
2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?
3. Как к ним относиться?
4. Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора?

Каждая остановка предлагает два варианта ответа:

- 1) вариант ответа — 10 баллов;
- 2) вариант ответа — 5 баллов.

Анализ результатов

Если ты набрал от 40 до 50 баллов, то это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками. Ты понимаешь, что каждый твой поступок — это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя, и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум.

Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для себя, но и для других людей.

Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

Если ты набрал от 30 до 40 баллов, то ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения. Очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно. Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспособливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

Если ты набрал 25 баллов, то твое поведение — следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

В конце игры ребята подсчитывают баллы и (по желанию), рассказывают о своем выборе.

3.5. «Как вы относитесь к своему времени?»

Как научиться жить в оптимальном режиме? Каждый человек с самого раннего детства должен усвоить простые истины, которые могут повлиять на результат его жизненных усилий и достижений. Время необратимо. Его нельзя накопить, купить, подарить, передать по наследству, захватить, потребовать. А можно научиться им умело распоряжаться; беречь его; экономно его расходовать; распоряжаться им так, чтобы другим было понятно, насколько оно важно и ценно для вас.

Инструкция.

Отвечая на вопросы, выбирайте один из вариантов ответов (А, Б, В).

1. Для того чтобы встать утром, вы:

А. заводите будильник — 3;

Б. доверяете своему внутреннему голосу — 2;

В. полагаетесь на своих родных и близких — 1.

2. Проснувшись утром, вы:

А. сразу вскакиваете с постели и собираетесь в школу — 2;

Б. встаете, не суетясь, делаете разминку, затем собираетесь в школу — 3;

В. зная, что в запасе есть несколько минут, нежитесь в постели — 1.

3. За завтраком вы:

А. быстро пьете чай или кофе с бутербродами — 2;

Б. кушаете полноценный завтрак — 3;

В. не завтракаете — 1.

4. Вы предпочитаете следующее начало дня:

А. приход в школу в одно и то же время — 3;

Б. опоздание — 1;

В. как получится — 2.

5. Во время школьного обеда вы:
- А. успеваете пообедать до звонка — 1;
 - Б. успеваете пообедать и вовремя успеть на урок — 2;
 - В. успеваете пообедать и пообщаться во время обеда с друзьями — 3;
6. Часто ли вам удается посмеяться над друзьями?
- А. каждый день — 1;
 - Б. иногда — 2;
 - В. редко — 3.
7. Вы в конфликтной ситуации:
- А. упорно отстаиваете свою позицию — 1;
 - Б. уходите от участия в конфликте — 2;
 - В. четко излагаете свою позицию и прекращаете обсуждение — 3.
8. После уроков вы задерживаетесь в школе:
- А. всегда минут на 20 — 3;
 - Б. примерно около часа — 2;
 - В. можете задержаться достаточно долго — 1.
9. Свободное время вы обычно:
- А. проводите с друзьями — 2;
 - Б. отдаете своим увлечениям — 3;
 - В. проводите так, как получается — 1.
10. Встреча с друзьями означает для вас:
- А. возможность отвлечься от забот — 3;
 - Б. потерю времени — 2;
 - В. проблемы и испорченное настроение — 1.
11. Вы ложитесь спать:
- А. примерно в одно и то же время — 2;
 - Б. когда как, в зависимости от настроения и школьных уроков — 1;
 - В. после окончания всех дел — 3.

12. Как вы проводите свои каникулы:

- А. всегда интересно — 3;
- Б. как решат мои родители — 1;
- В. как получается — 2.

13. Говоря о спорте, вы ограничиваетесь:

- А. ролью болельщика — 2;
- Б. делаете постоянно зарядку — 3;
- В. не считаете спорт для себя жизненно важным — 1.

14. За последние две недели вы много:

- А. двигались — 3;
- Б. занимались спортом — 2;
- В. занимались физическим трудом — 1.

15. Встречаясь с друзьями, вы обычно:

- А. обсуждаете свои проблемы — 2;
- Б. занимаетесь спортом — 3;
- В. отправляетесь в поход — 1.

16. Вы всегда в любом вопросе хотите:

- А. добиться своего любой ценой — 1;
- Б. преуспеть благодаря своим усилиям — 3;
- В. занимать выжидательную позицию — 2.

Обработка и интерпретация результатов

Преобладающий балл «3».

Если в ваших ответах преобладает балльная оценка «три», это говорит о том, что вы достаточно бережно относитесь к своему времени и дорожите им. Вы стараетесь рационально распределить время между своими учебными занятиями, увлечениями и друзьями. При этом стараетесь сделать так, чтобы ваше общение с близкими и друзьями было неформально и приносило удовлетворение не только вам, но и окружающим людям. Вы считаете, что встреча с друзьями — это не повод для того, чтобы жаловаться на плохое отношение к вам других людей и обсуждать свои проблемы, а возможность с удовольствием провести время, рассказать о своих успехах, научиться чему-либо, порадоваться достижениям других. Вы на верном пути не только в умении

распоряжаться своим временем, но и в достижении поставленных целей. Ваш опыт может помочь другим рационально распорядиться временем и улучшить свои жизненные достижения.

Преобладающий балл «2».

Если в ваших ответах преобладает балл «два» — это тоже не случайно говорит о том, что вам свойственно безучастное отношение к вашей собственной жизни. Создается впечатление, что вы никак не решаетесь начать относиться к себе и своим временным затратам уважительно и разумно. В ваших поступках много безответственности, но иногда вы понимаете, что делаете неверно, спохватываетесь, хотя вашей энергии хватает ненадолго. Поэтому у вас в жизни много поражений, которые связаны не только с определенными обстоятельствами, но в большей степени с вашей неорганизованностью и безволием.

Преобладающий балл «1»

Если в ваших ответах преобладает балл «один», то не вы контролируете время, а время контролирует вас.

Вас мало интересуют временные категории. Вы живете так, как вам хочется. Вас совершенно не интересует, какими потерями это может обернуться в будущем. Однако вам несвойственно винить в своих проблемах себя, вы любите, чтобы ваши друзья и приятели вам сочувствовали и жалели вас. Это дает вам пищу для того, чтобы продолжать ничего не делать.

Вы стараетесь не думать о будущем, потому что оно страшит вас! В своих неудачах и проблемах вы предпочитаете обвинять других, хотя в глубинных лабиринтах своей души осознаете, что виноваты сами.

3.6. Сила воли.

Важную роль в жизни человека играет воля. Можно привести много определений этого понятия: воля — это форма внутреннего контроля поведения со стороны человека, осуществляемого им самим и связанного с его сознанием, мышлением, с осознанным принятием решений и их последующим целенаправленным, выполнением; воля — это то, что представляет собой высший уровень регуляции поведения человека.

Выделяют пять признаков, отличающих волевое поведение от безвольного — такого, в управлении которым воля активного участия не принимает.

Волевым называется такое поведение, которое:

- 1) сознательно контролируется самим человеком;
- 2) является целенаправленным;
- 3) связано с принятием решения;
- 4) соотносится с борьбой равносильных мотивов, которые сами по себе не в состоянии породить однозначно целенаправленное поведение;
- 5) предполагает приложение внутренних усилий для его осуществления, то есть для преодоления препятствий, возникающих на пути к цели.

Можно привести множество примеров, касающихся волевых качеств личности. Вот один из них. Римский юноша Муций, пытаясь убить этрусского царя Порсену, осаждавшего Рим в 508 году до нашей эры, попал в плен. Разгневанный царь приказал развести огонь в жертвеннике, чтобы пытать юношу и узнать его сообщников. Муций гордо подошел к жертвеннику и положил правую руку на огонь. Продолжая разговаривать с царем, он держал руку в огне, пока она не обуглилась. Потрясенный поступком молодого римлянина, показавшего силу воли своей нации, Порсена отпустил его и снял осаду с Рима. Образ Муция, прозванного Сцеволой (левшой), вошел в мировую литературу как пример воли, которая побеждает все.

Тест «Какая у тебя воля?»

Инструкция. Прочти приведенные ниже вопросы и постарайся правдиво ответить на них.

Ответ обозначь знаком «+» в соответствующей колонке.

<i>№ п.п. вопроса</i>	<i>Да</i>	<i>Иногда</i>	<i>Нет</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
ИТОГО:			

Например

Ты любишь гулять по улице

Да +

Вопрос 1

В состоянии ли ты завершить начатую работу, если она тебе не интересна?

Вопрос 2

Тебе легко преодолеть внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?

Вопрос 3

Когда тебя ругают или ты ссоришься с друзьями, можешь ли ты быстро взять себя в руки и объективно разобраться в ситуации?

Вопрос 4

Если врач запрещает тебе есть то, что ты любишь, тебе трудно отказаться от этой пищи?

Вопрос 5

Если вечером ты решил встать раньше обычного, утром ты найдешь в себе силы выполнить это решение?

Вопрос 6

Если ты чего-нибудь сильно боишься (например, ходить к зубному врачу), можешь ли ты без особого труда преодолеть этот страх и сделать то, что надо?

Вопрос 7

Ты - "человек слова"? Держишь ли ты данное тобой обещание, даже если это требует немалых хлопот?

Вопрос 8

Выполняешь ли ты режим дня?

Вопрос 9

Ты вовремя отдаешь взятые тобой на время книги, пленки, диски?

Вопрос 10

Ты точно знаешь, что другого времени на приготовление уроков у тебя не будет; станешь ли делать их даже тогда, когда по телевизору идет очень интересная передача?

Вопрос 11

Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными тебе ни казались слова того, кто с тобой ссорится?

Вопрос 12

Выполняешь ли ты просьбы, даже если тебе очень не хочется?

Обработка результатов.

Теперь посчитай очки. Ответ «да» оценивается в 2 очка, «иногда» — 1 очко, «нет» — 0 очков. Подсчитай сумму. Теперь прочти, о чем говорят твои результаты.

Интерпретация результатов:

0-8 очков. С силой воли у тебя дела обстоят неважно. Чаще всего ты просто ведешь себя так, как тебе хочется, как тебе нравится, даже если это может повредить тебе и другим людям. А это говорит не только о слабой воле, но и об эгоизме. У тебя часто бывают неприятности, и они связаны с тем, что ты относишься к своим обязанностям спустя рукава. Тебе надо подумать о своем характере. Может быть, в нем что-то надо изменить?

9-16 очков. У тебя средняя сила воли. Ты можешь преодолеть себя, но часто этого не делаешь, потому что не хочется или просто лень. Из-за этого у тебя бывают неприятности и с учителями, и с родителями, и с друзьями. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй свою волю.

17-24 очка. С силой воли у тебя все в порядке. На тебя можно положиться, ты не подведешь. Но иногда тебе может мешать твое стремление всегда настоять на своем, сделать именно так, как ты считаешь нужным, даже в тех случаях, когда это не очень важно. Такая позиция может раздражать окружающих тебя людей. Ведь у них тоже есть воля и желания. Так что сила воли — это хорошо, но нужны и такие качества, как доброта, внимание к людям, умение прислушиваться к ним и менять в случае необходимости свое мнение.

4. Тезисно-визуальный ряд

Психология зависимого поведения

**Кто входит в дверь счастья
через дверь удовольствий,
тот обыкновенно выходит
через дверь страданий.**

Паскаль

Зависимое поведение – это поведение риска, т.е. такое поведение, которое таит в себе опасность, приводит к разрушению личности, психическим и соматическим заболеваниям и к смерти.

Химические виды зависимости:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Никотинизм
- Лекарственная зависимость

Мотивы употребления алкоголя

- Способ снятия напряжения
- Способ изменения эмоционального состояния
- Средство получения удовольствия
- Средство общения
- Способ самоутверждения

Признаки алкогольной зависимости

- Стремление поскорее выпить, еще до того, как все сядут за стол
- Незапланированные выпивки
- Стремление всегда иметь запас алкоголя
- Повышение дозы, приводящей к опьянению
- Взгляд на алкоголь как средство снятия напряжения и разрешения всех проблем
- Начинают привлекать пьющие компании

Признаки употребления наркотиков

- Сильные колебания настроения
- Изменения аппетита
- Изменения глаз: блеска, зрачков, светобоязнь
- Ухудшение внимания, памяти
- Следы уколов на руках и ногах

Миф табакокурения:

«Табак вредит только моим легким, но они у меня хуже не становятся».

Перечень болезней, которые приближает табачный дым

- Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сердечная недостаточность) – риск выше в 5 раз
- Заболевания органов дыхания (бронхиты, ангины, рак легких, рак гортани и др.) – риск выше в 15 раз
- Желудочно-кишечный тракт (рак желудка, поджелудочной железы, рак пищевода и др.) – риск в 15 раз
- Заболевания мочеполовой сферы – риск выше в 5 раз

Советы желающим бросить курить

- Бросить курить непросто, но легче, чем кажется
- Вы сильнее, чем думаете
- Страстное желание закурить после того, как вы отказались от сигарет длится недолго (5-6 недель)
- Заручитесь поддержкой близких
- Научитесь говорить «Спасибо, нет!»
- Научитесь находить себе альтернативные занятия (желательно, чтобы были заняты руки)
- Верьте в свои силы

Когда курильщик бросает курить...

- Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма
- Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха
- Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- Через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- Через 5 лет риск развития инфаркта миокарда и других заболеваний уменьшится более, чем в 2 раза

**Желание – это тысяча возможностей, а нежелание – это тысяча оправданий.
Ваша судьба в ваших руках.**

Рабочая тетрадь «ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ»

*Материалы
социально ориентированного проекта
«Региональный ресурсный центр общественной инициативы
«Содействие+»*

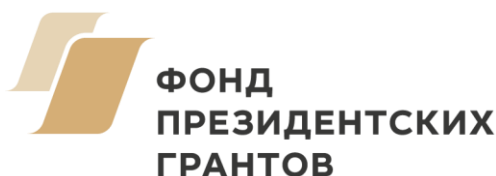
Пятигорск – 2019

*Предгорненское районное местное отделение
Общероссийского общественного благотворительного фонда
«Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании»*



***Разработка эффективной
профилактики зависимого поведения
несовершеннолетних***

***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ***



Пятигорск, 2019