

**Государственное учреждение здравоохранения
Новгородский областной наркологический
диспансер «Катарсис».**

«УТВЕРЖДАЮ»
Главный врач ГУЗ НОНД «Катарсис»
_____ Стрельцов В.Ф.
«_____» _____ 20 ____ г.

**Программа тренинговых занятий в рамках ШЗОЖ
(количество занятий - 3)**

- **Возраст 14-16 лет**
- **Разработана и проводится психологами ГУЗ НОНД «Катарсис»**

Актуальность

К сожалению, проблема распространенности болезней зависимости не является проблемой «взрослой». Большинство из тех, кто попадает в поле зрения психиатра-нарколога, психотерапевта в связи с синдромом зависимости от психоактивных веществ, либо с зависимостями другого характера (игровая, компьютерная, пищевая и т.п.), начинают обнаруживать признаки зависимого поведения уже в детском или подростковом возрасте. В последние годы по данным статистики нашего региона наблюдается тенденция к снижению среднего возраста впервые выявленных потребителей ПАВ: 15,9 лет.(2004 г.) - 14,8 лет.(2007 г.)

В связи с этим основной акцент должен ставиться на меры первичной и вторичной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной сферы. Профилактика основывается на комплексном системном

исследовании влияния условий и факторов социальной и природной среды на здоровье подростков. К мероприятиям первичной и вторичной профилактики относятся меры защиты, которые могут воздействовать либо на пути неблагоприятного влияния наркопровоцирующих факторов, либо на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам

- **Возраст 14-16 лет.**
- **Проводится психологами ДПО ГУЗ НОНД «Катарсис».**

Структура занятия.

Этапы	Задачи	Средства	Роль ведущего
Приветствие	Обозначить начало занятия, создать атмосферу безопасности. Самоопределение участников (с чем пришли на гр., как себя сейчас ощущают).	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участникам максимально комфортное вхождение в группу. Предоставить возм. поделится своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства.
Разминка	1.Объединение, сплочение группы. 2. Развитие межличностных связей. 3. Включение в самостоятельную деятельность.	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами.	1. Обозначение правил и границ. 2. Обеспечение безопасности участников.
Работа по теме	Задачи соответствуют теме занятий	Самые разнообразные формы активности (игровые, рисование, психодрама и т.д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2.Предоставить возможность выразить свои чувства. 3.Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.
Завершение занятия	1. Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.	Подвижные и/или релаксационные игры.	Обеспечение безопасности участников.
Прощание	Обозначить конец занятия.	Определенные ритуалы.	Эмоциональная поддержка детей.

Темы занятий:

Тема 1.

Знакомство, принятие правил группы.

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания. Обсуждение тем для совместной работы, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу.

Тема 2.

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.

Цель: Обеспечение детей объективной информацией о действии ПАВ, формирование собственного отношения к этой проблеме.

Тема 3.

Человек, как социальное существо. Общение. Решение некоторых проблем в общении.

Цель: Осознание собственной потребности и способности к общению. Решение некоторых проблем в общении.

Тема 4.

Понятие личности, структура моей и твоей личности. Понятие границ личности, развитие личности.

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, обсудить понятие ценности каждой личности, похожесть или индивидуальность отдельных людей.

Тема 5.

Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Тема 6.

Чувства. Сложности идентификации чувств, выражение чувств, отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать свое эмоциональное состояние.

Цель: Научится идентифицировать собственное эмоциональное состояние.

Тема 7.

Проблемы межполового общения.

Цель: Разрешение конфликтного отношения между полами.

Тема 8.

Семья, химическая зависимость в семье. Какой я вижу свою будущую семью.

Цель: Формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к межполовому общению.

Тема 9.

Понятие группового давления и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение говорить «нет».

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание прав и необходимости защищать себя.

Тема 10.

Понятие стресса и проблемо-разрешающее поведение. Преодоление проблемных и стрессовых ситуаций.

Цель: Тренировка навыков оценки стрессовой ситуации и ее преодоление.

Подготовили

психологи ДПО Крюкова Ю.В., Шикова Н. О.