

«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, трудоголизм, 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 придется 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 удается 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.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106»

Разработка занятия для 8-9 класса

«Вне зависимости»

разработано:

педагогом-психологом

МБОУ СОШ №106

Бертяевой Н.Н

Сасово- 2012