**Тема: «Профилактика зависимости»**

**Цель:** привлечение внимания учащихся к проблемам, связанным с зависимостью

**Задачи:** объяснить природу происхождения понятия «зависимость», показать негативную сторону зависимостей; способствовать развитию умения активно противостоять пагубным привычкам; способствовать развитию и проявлению положительных нравственных качеств личности.

**Форма проведения:** нравственная интерактивная беседа

**Оборудование:** презентация; видеоролики: «Что такое зависимость», «Игровая зависимость»; эпиграф

**Ход факультативного занятия**

1. **Организационный момент**
2. Приветствие
3. Организация работы на занятии
4. **Актуализация материала. Создание проблемной ситуации**

Вступительное слово учителя: Для нашего занятия я выбрала следующий эпиграф:

слайд № 1 Эпиграф: «Всё мне позволительно, но не всё полезно; всё мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» 1Кор. 6:12

* Как вы понимаете это выражение? (ответы учащихся)

Человек создан свободным. У него всегда есть право выбора. Но, к сожалению, человек не всегда может сделать правильный выбор, либо иногда совершает такой выбор, который не является для него во благо, т.е. не имеет никакой пользы, как, например, некоторые привычки или образ жизни.

* Назовите привычки, которые не приносят человеку пользу, а скорее наоборот, приносят вред? (ответы учащихся)

Вредные привычки-это укоренившиеся действия, причиняющие человеку и окружающим определённый вред.

слайд № 2 фото зависимостей (никотин, алкоголь, наркотик)

* Как иначе можно назвать привычку, если она полностью овладела человеком? (Зависимость)

Зависимость… Такое странное и негативное с первого взгляда слово. К чему-то привязывает, ограничивает свободу.…

* Актуальна ли проблема зависимости для вас? (ответы учащихся)

слайд № 3 Я предлагаю вам небольшой блиц-опрос. Если вы согласны с моим утверждением, ставите себе балл, далее мы сосчитаем положительные ответы.

1. В выходные дни я ежедневно провожу за компьютером больше 4 часов.
2. Я зашел в социальную сеть на минутку, а вышел через час.
3. Мне постоянно кажется, что звучит телефон.
4. Случается, что я выполняю ДЗ не полностью, потому что заигрался.
5. Я до последнего откладывал работу над долгосрочным проектом, потому что были более важные дела.
6. В последнее время я ложусь спать позднее 24 часов.
7. Мне часто говорят, что меня не оторвать от телефона.

Подсчет результатов, постановка проблемы.

* Скажите, пожалуйста, сколько у вас положительных ответов?

Те, у кого ответов больше 4 имеют склонность к "зависанию" в интернете, мобильных устройствах, в играх... И даже если у вас есть хотя бы 1 положительный ответ - это всё равно повод задуматься.

Таким образом, вы сами подвели нас к мысли, что проблема зависимости актуальна и среди нас. Эту проблему я хочу обсудить с вами сегодня на нашем занятии.

слайд № 4: Итак, тема занятия «Профилактика зависимости». Мы рассмотрим, что такое зависимость, почему она появляется, какие виды зависимостей бывают и что с ними делать. *Представление гостей*

1. **Беседа по теме занятия**
2. **Виды зависимостей**

* Какие виды зависимостей кроме алкоголизма, наркомании и курения вам известны?

Ответы:Интернет-зависимость, зависимость от любых видов игры, от общения в соцсетях, трудоголизм, пищевые зависимости, спортивная зависимость, фанатизм, шопоголизм - страсть к покупкам и трате денег, зависимость от экстремальных увлечений - "адреналиновая" зависимость, ТВ-зависимость, зависимость от мобильного телефона и др.

Если быть честными, то нужно признать, что на зависимостях, плохих и хороших, по сути, строится вся наша жизнь. К видам зависимостей мы вернемся чуть позже.

1. **Понятие «зависимость»**

* Что такое зависимость? Как вы понимаете этот термин? (ответы учащихся)

(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 отражает её суть:

слайд № 5 Зависимость - это болезненное пристрастие и непреодолимое стремление к выбранному "объекту", желание полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций.

слайд № 6: **Видеоролик** «Что такое зависимость» **2.30**

1. **Объекты зависимостей**

* От чего может быть зависим человек? (ответы учащихся)
* Как вы заметили, зависимость может возникать как от психоактивных веществ (алкоголь, наркотик), так и от некоторых видов деятельности (работа, еда, игра) и даже от других людей. Рассмотрим подробнее виды зависимостей.

1. **Химическая зависимость**

* слайд № 7 Я хочу обратить ваше внимание на химическую зависимость.

Химическая зависимость – зависимость от веществ, которые изменяют сознание. К ним относятся: **Наркотические вещества:** растительного и химического происхождения(галлюциногены: ЛСД, марихуана, экстаз»; ингалянты: клей, нитрокраски, лаки, дихлофос) **Депрессанты:** алкоголь, седативные препараты, снотворное. **Антидепрессанты**. **Стимуляторы:** никотин, кофеин, кокаин и т.д.

**Спортивные препараты:** стероиды.

1. **Нехимические зависимости**

* Я предлагаю вам видеоряд, а вы по фото еще раз называете зависимости.

слайд № 8 компьютерная зависимость, интернет-зависимость, зависимость от общения в социальных сетях

слайд № 9 зависимость от мобильного телефона, зависимость от общения в социальных сетях

слайд № 10 пищевые зависимости: булимия, анорексия

слайд № 11 зависимость от любых видов игры

слайд № 12 шопоголизм - страсть к покупкам и трате денег

слайд № 13 трудоголизм

слайд № 14 зависимость от экстремальных увлечений - "адреналиновая" зависимость: руфинг, скайуокинг; бейсджампинг; планкинг; бейскламбинг

слайд № 15,16 зависимость от экстремальных увлечений - "адреналиновая" зависимость: зацепинг и последствия

\*\*\* физкультминутка\*\*\* Игра-антиватор «Пирамида»

**Проведение игры-активатора “Пирамида”.**

**Психолог:** «Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашённый должен пригласить к себе ещё по два человека.»

Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

Ребята выстраиваются в “пирамиду”.

**Психолог**: «Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!  Вот с такой же скоростью человек становится зависимым от той или иной вредной привычки. А каковы причины зависимостей?

1. **Причины зависимостей**

* Как вы думаете, почему у людей появляются зависимости, зачем человеку это нужно, в каких случаях это может происходить?

*Учащиеся получают задание: объяснить причину той или иной зависимости, работают в парах 2-3 мин., затем озвучивают свои ответы.*

(Ответы учащихся: интересно, за компанию, ему скучно, хочется острых ощущений, самоутверждается, у человека что-то не получается, он не умеет справляться с проблемами, нет ситуаций успеха, в его жизни мало радости и т.д. и т.п.)

Да, зависимому человеку та реальность, в которой он живет, кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается ее изменить или спрятаться от неё. Зависимость может стать для него единственным смыслом жизни.

Давайте посмотрим на причины возникновения зависимого поведения, по мнению специалистов, сравним с нашими предположениями: слайд № 17

* Определенный биологический "профиль" личности: слабая сила воли, гиперактивность, расторможенность, слабый иммунитет и т.п.;
* Неадекватная самооценка, тревожность, подверженность чужому влиянию;
* Отсутствие поддержки со стороны семьи, близких, семейные ссоры и проблемы;
* Трудная социальная ситуация: обман, ссора, предательство, разрыв личностных отношений;
* Отсутствие моральных ценностей, запретов, бездуховность.

1. **Чем опасна зависимость?**

* слайд № 18 Зависимость включает в себя несколько аспектов:

**Физический аспект:** Человек привыкает получать удовольствие только в определенном состоянии (состояние опьянения, всплеск в крови эндорфинов - гормон радости и счастья, или адреналина – гормон страха). И он искренне разучивается, как говорят, «расслабляться» по-­другому.

**Психологический (личностный) аспект:** Психологическая зависимость включает в себя два основных фактора: привычку и удовольствие. Если человеку не хватает удовольствия, внимания, любви, успешности, признания в реальной жизни, то он стремится добиться этого любыми способами. У человека возникаетпотребность в употреблении каких-либо веществ или совершении каких-либо действий, с помощью которых он пытается добиться счастья, комфорта.

**Социальный аспект:** Происходит постепенное разрушение социальных связей или снижение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестаёт быть частью общества, постепенно меняется система ценностей. Всё, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл. Отношения с близкими людьми (родными и друзьями) постепенно ухудшаются, становятся формальными, на общение нет желания и сил.

**Духовный аспект:** Зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны все нравственные ценности, высокие духовные идеалы.

1. **Зависимость с точки зрения христианской нравственности.**

**\*\*\*Выступление священослужителя**

Каждый человек стремится к счастью. Любыми способами. Любой грех, который совершает человек, это стремление к счастью, но извращенное, поврежденное. Когда вор берет чужое, какой у него мотив? Сделать себе лучше. Но он делает себе лучше неправильным путем. Блудник вступает в незаконные многочисленные отношения, чего он ищет? Счастья, любви, но опять же ищет их неправильным путем, искаженным. Поэтому зависимость – это стремление человека к счастью, но неправильным путем. Корень любого греха находится не в теле, а в душе.

**9. Как освободиться от зависимости?**

Рано или поздно зависимому человеку приходится платить некоторую цену за свою зависимость.

* Можно ли этого как-то избежать? Каким образом можно достичь удовольствия, состояния счастья без использования "объектов" зависимости?

(Ответы учащихся: спорт, хобби, отношения с другими людьми, творчество, работа, дружба, любовь и т.д.)

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?

(Ответ:Если человек активно занимается тем, что ему интересно и приносит радость, если удается достичь хорошего результата, если человек не одинок, а окружен хорошими друзьями, единомышленниками, значит, у него есть источник положительных эмоций. Если занятия делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными, мы не будем бежать от реальности, мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей, а сможем почувствовать гармонию с собой и с окружающим миром.

* ***Задание:*** *Каждому из вас нужно 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; обсуждение.*
* 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? (Ответ: Посоветоваться с близкими людьми, поразмышлять о проблемах и постараться их решить, попросить помощи у друзей, обратиться к психологу.) Любому человеку очень важно получать поддержку и помощь в трудных жизненных ситуациях.
* Вы не можете оставить одно, не заменив это другим. То есть одна привычка должна заменять другую. Поэтому выход здесь один: вредную привычку заменять полезной. Все психологические зависимости можно перестроить, в среднем, за 21 день – это время, которое необходимо на формирование любой новой привычки. Замените свои вредные привычки и зависимости полезными вещами.
* Думайте о хорошем – многие зависимости формируются после мыслей, о каких - то неудачах в жизни, поэтому старайтесь быть позитивнее.
* Занимайтесь спортом. Это заметно улучшит ваше физическое самочувствие, а также отвлечет вас от мыслей о зависимостях.
* Грамотно мотивируйте себя. Например: если вместо просиживания за компьютерными игрушками вы займетесь самообразованием, сможете больше зарабатывать. А заработанные средства можно потратить на путешествия, отдых.

слайд № 19 **Выводы:** Итак, мы с вами сейчас сформулировали хороший способ защитить себя от зависимостей.

**Ролевая игра** «Мой ответ «НЕТ!»

1. **Заключительный этап занятия**
2. **Заключительное слово**

Факторов способных вызвать пагубные пристрастия неисчислимо много. Попасть в рабство зависимости легко. Избавиться же от нее чрезвычайно сложно, часто на это уходят годы лечения. Дорога от свободы к зависимости есть у всякого, обратно возвращаются не все. Свобода – одно из главных благ даруемых нам.

Будьте свободными!

слайд № 20

1. **Подведение итогов. Рефлексия**

* О чем говорили на занятии?
* Какой материал запомнился?
* Что возьмёте себе на заметку?

Спасибо вам, ребята, за работу на занятии, за внимание и общение, за ваше участие и поддержку.



