

МБОУ «Курчалоевская СШ №3»

Классный час

«Психология зависимости»

Кл. руководитель 10 «А» класса Умаева З.А.

Цель: Привлечь внимание подростков к проблемам связанных с зависимостью; предоставить правдивую информацию о причинах и последствиях формирования зависимости.

Сформировать навыки принятия решения в ситуации выбора и умения сказать «нет».

Формировать умения активного противостояния вредным привычкам.

Способствовать развитию творческих способностей учащихся.

Оборудование: Слайдовая презентация «Что такое зависимость?»; ученические презентации проектов, плакаты, видеоролик.

Подготовительная работа в группах.

(Ученики заранее готовят презентации по заданным темам).

1 группа – «Алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимости».

2 группа – «Компьютерная зависимость» .

3 группа – «Зависимость от мобильных телефонов».

4 группа – «Пищевая зависимость».

5 группа – «Шопинг зависимость».

Заранее необходимо провести предварительное тестирование среди старшеклассников с целью выявить их наклонности и сделать сравнительный анализ результатов тестирования по ходу презентации.

Этапы проведения классного часа.

Вступительное слово учителя.

Формирование понятия «зависимость» при помощи упражнения «Скульптура зависимости».

Слайдовая презентация «Что такое зависимость?»

Презентация ученических проектов.

Подведение итогов.

Зависимость... Такое странное и негативное с первого взгляда слово. К чему-то привязывает, ограничивает свободу.... Однако на зависимостях, плохих и хороших, по сути, строится вся наша жизнь. Каких? Вот только небольшой перечень популярных зависимостей: наркотическая, алкогольная, компьютерная, игровая, никотиновая, пищевая, шопинг-зависимость. Рассмотрим эти зависимости и сделаем выводы.

Что такое зависимость?

«Скульптура зависимости»

Участникам каждой группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они её себе представляют. «Материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями.

Зависимость – неспособность обходиться без чего-либо; подчинённость чужой власти при отсутствии самостоятельности и свободы.

В детстве, в душе каждого человека много солнца; счастье является естественным состоянием каждого, и для него не требуется никаких поводов. Некоторые люди сохраняют это счастливое свойство на всю жизнь и сами становятся для других источником света и радости. К сожалению, в нашей жизни, с её постоянно нарастающим темпом, такие солнечные люди встречаются всё реже. Что же происходит с нами? Почему мы утрачиваем такую естественную способность радоваться жизни? Почему по мере взросления, многих из нас одолевает скука, извечная боль духа?

Как формируется зависимость?

Зависимость бывает химическая и не химическая.

Химическая зависимость – зависимость от веществ, которые изменяют сознание. Вещества, изменяющие сознание делятся по воздействию на нервную систему и по области и способу применения.

Химическая зависимость

Депрессанты: алкоголь, седативные препараты, снотворное, антидепрессанты.

Стимуляторы: никотин, кофеин, кокаин и т.д.

Галлюциногены: ЛСД, марихуана, «экстази».

Ингалянты: клей, нитрокраски, лаки.

Смешанная группа: дихлофос.

Спортивные препараты: стероиды.

Аспекты химической зависимости

Психический аспект

При употреблении наркотических веществ у потребителя возникают разнообразные изменения психических процессов:

Эмоциональная опустошенность.

Падение активности и энергетического потенциала.

Вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотикам.

Снижение интеллекта.

Ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности.

Тревога и депрессия, раздражительность.

Вспышки злобы и агрессии.

Сужается круг интересов, снижается стремление узнать что-то новое.

Исчезает желание что-либо делать.

Повышается утомляемость.

Социальный аспект

Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестаёт быть частью общества. В процессе формирования зависимости меняется система ценностей. Всё, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.

Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала Они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями, но делается это лишь ради сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку всё труднее это делать – нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными – попытки извлечь выгоду из любых контактов. В конечном итоге манипулировать окружающими удаётся всё реже, растёт отчуждение...

Духовный аспект

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности.

Мозговой штурм

«Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?»

Ученикам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ответы фиксируются по мере поступления на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

Снимать барьеры в общении.

Удовлетворять своё любопытство.

Снимать напряжение и тревожность.

Стимулировать активность.

Следовать принятой традиции.

Приобретать новый опыт.

В конце подводится итог и делается обобщение. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п. В последнее время в Украине наблюдается невиданный рост наркомании. Сегодня наркомания постепенно «молодеет», средний возраст людей, употребляющих нелегальные наркотики, стабильно снижается. Ежегодно количество наркоманов в нашем государстве увеличивается в среднем на 5 – 10%. На учёте внутренних дел находятся свыше 122 тысяч наркоманов. При этом 70% из них составляет молодёжь в возрасте до 30 лет.

Группа 1. Презентация проекта по теме: «Алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимость».

Лабораторное исследование одного из самых популярных коктейлей среди молодёжи:

Содержание этилового спирта – 9%, а это значит,
1 банка коктейля эквивалентна – 50г. водки.

2 банки – это 100г.

Кофеина – 300мг. на 1л.

1 банка = 3-4чашки крепкого кофе 2 банки = 6-8чашек кофе.

Консерванты, красители, подсластители

Пиво – один из самых опасных напитков.

Содержание спирта – от 3 до 12%.

Просмотр видеороликов о вреде курения.

По результатам исследования последних лет наиболее типичными формами **не химической зависимости** у современной молодёжи являются компьютерные зависимости, к разновидностям которых можно отнести **игроманию** и зависимость **он-лайн** и зависимость от **мобильных телефонов**.

По статистике каждому 10му пользователю компьютера можно поставить новый для третьего тысячелетия диагноз – **компьютерная зависимость**.

В чём же причина? Причина компьютерной зависимости в том, что игрок получает только положительные эмоции, адреналин, а вместе с ними – мощный выброс в мозг гормона удовольствия. На ощущение счастья легко подсесть. Похожий процесс идёт в мозг наркомана. Не ест и не пьёт человек потому, что гормон удовольствия сильно снижает потребности в этом. Даже обычный компьютерщик может просидеть трое суток перед компьютером на одном кофе. Обычно виртуальные игры затягивают тех, кто испытывает трудности в общении, поиске собеседников. При этом обычный мир начинает казаться чужим и полным опасности.

Пора бить тревогу если...

хорошее настроение у игрока только за компьютером. Если его отвлекают, он раздражается, становится агрессивным; геймер становится замкнутым, начинает врать (популярное враньё – «готовлюсь к контрольной»);

сухость в глазах от постоянного нахождения перед монитором с мелькающим экраном и излучением, боли в спине;

игрок худеет, вовремя не ест, ему снятся кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния;

проводит за компьютером целые дни. Не может сказать себе: я через час отойду от компьютера и займусь чем-нибудь другим;

разговаривает компьютерными терминами.

Группа 2. Презентация проекта по теме: «Компьютерная зависимость».

Учащимся предлагается пройти тест

«Не грозит ли вам игровая зависимость?»

На каждый вопрос отвечать нужно «да» или «нет».

Выходите ли вы из себя даже по незначительному поводу?

Бойтесь ли разозлить человека, который заведомо сильнее вас физически?

Начинаете ли скандалить, чтобы на вас обратили внимание?

Любите ли ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?

Увлекаетесь ли лекарствами, когда заболите?

Вы пойдёте на всё, дабы получить то, что очень хочется?

Любите ли вы больших собак?

Нравится ли вам сидеть на солнце часами?

Вы уверены, что когда-нибудь обязательно станете знаменитым?

10. Умеете ли вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать?

11. Вы привыкли много есть, даже если не очень хочется?

12. Вы обожаете узнавать заранее, что вам подарят или же чем закончится непрочитанная книга?

Считаем баллы:

За положительные ответы на 2-й и 10-й вопросы – по 1 баллу.

На все остальные вопросы – по 1 баллу за каждый отрицательный ответ.

От 8 баллов и выше. Наверняка у вас полно недостатков, но нездоровый азарт – не из их числа. Вы – сама рассудительность. Вы вряд ли променяете реальность радости (да и проблемы) на виртуальные.

От 7 до 4 баллов. В увлечениях вам удаётся придерживаться золотой середины. Вы не азартны, а скорее любознательны. Можете сыграть в новую игру, но из чистого интереса – оценить графику, какие-то прибамбасы. Но вы здравомыслящий человек и вряд ли втянетесь.

Меньше 4 баллов. Вы азартны и безрассудны. Это врождённые качества, и лучше не испытывать судьбу. Лучше и не начинать играть, чтобы потом не было мучительно больно....

Группа 3. Презентация проекта по теме: «Зависимость от мобильных телефонов».

«Как мне посбыться от напасти

Как не питать к конфетам страсти?

Без них в крови я умираю

Что делать дальше и не знаю.

Я сладкий вкус боготворю

Когда он нежит плоть мою.

А тёмный, горький шоколад!

Ведь это ж, люди, просто клад!»

Ещё несколько лет назад психологи только ухмыльнулись бы, если бы вы заявили, что у вас пищевая зависимость. Сегодня им уже не до ухмылок: внезапному желанию перекусить (не путать с обычным чувством голода) подвержено 70% мужчин и почти 95% женщин. У многих это желание становится постоянным. «Продуктоман» будет, есть до тех пор, пока в доме не закончатся его любимые продукты. **Пищевая зависимость** – серьёзно, но преодолимо. Понять, есть ли у тебя пищевая зависимость – достаточно легко. Необходимо пройти небольшой тест.

я ем независимо от того, голодна ли я;

я ем тогда, когда не испытываю чувство голода;

я ем тогда, когда нервничаю или волнуюсь;

я ем тогда, когда надо много поработать;

я ем тогда, когда у меня плохое настроение, еда – лучшее лекарство от депрессии;

я не могу контролировать процесс еды;

я переживаю, если не уверена, что смогу перекусить в ближайшее время;

я всегда получаю от еды удовольствие;

я знаю, что эта еда мне вредит, но я всё равно ем.

Я люблю кушать что угодно, главное – что это еда.

Если вы утвердительно ответили на три любых вопроса – у вас есть предрасположенность к пищевой зависимости.

Если вы утвердительно ответили на половину вопросов – у вас неправильные пищевые привычки и эмоциональная зависимость от еды.

Если вы утвердительно ответили на семь и более вопросов – у вас пищевая наркомания, которая требует пристального внимания и уважительного отношения, как всякое хроническое заболевание.

Психологи пришли к выводу, что люди с пищевой зависимостью имеют не только эмоциональную, но и физическую, психическую и даже химическую зависимость от пищи.

«Мы состоим из того, что мы едим!»

Группа 4. Презентация проекта по теме: «Пищевая зависимость».

Слово **«трудоголик»** нынче в моде, но правда ли, что трудоголик – идеальный работник? Правильное отношение к работе – это в первую очередь ответственность.

Симптомы трудоголизма похожи на симптомы любой другой зависимости. **Трудоголик** – это человек, который с трудом распоряжается своим свободным временем. Он не умеет отдыхать и не имеет интересов помимо работы. Мотивация у трудоголика может быть любой, но как алкоголик не может не пить, так трудоголик не может не работать. Вне трудового процесса он как бы не существует вовсе. Задачи, которые ставит работа, проще и понятнее, чем задачи, которые задаёт жизнь. И человек уходит с головой в работу. Ещё один текст, ещё один график и ... понимаешь, что работа не марафон с фанфарами и отдыхом на финише, а беличье колесо, которое от твоих усилий крутится всё быстрее.

«Посмотришь на дельца иного:

Хлопочет, мечется, ему дивятся все:

Он, кажется, из кожи рвётся,

Да только всё вперёд не подаётся

Как белка в колесе».

Из басни И. А. Крылова «Белка».

«Я по делам гонцом у барина большого:

Ну, некогда ни пить, ни есть, ни даже духу перевести».

Мудро сказано, а потому и на наше время годится.

«Шопинг все девчонки любят,

Куртки, шубки, кепки, юбки –

Всё мы любим покупать...

От судьбы не убежать...

Мы потратим кучу денег,

И давай опять скакать,

Самодельные брелочки,

Сумки, шарфики, очёчки...».

Шопинг-зависимость – это неумеренная и слабо контролируемая, не зависящая от финансовых возможностей человека зависимость от покупок. Человек осознаёт, что ведёт себя безрассудно, но чувствует непреодолимую потребность совершить покупку, подчас, абсолютно бесполезной вещи.

Говорить о зависимости от покупок можно в том случае, если: желание купить новую вещь не зависит от количества уже имеющихся вещей; покупки становятся устоявшимся способом избавиться от неприятных переживаний; отсутствие средств не останавливает процесс приобретения, а только стимулирует мысли, где можно достать деньги; и особенно – если вы уже понимаете, что ваше отношение к процессу приобретения вещей стало неадекватным и вы давали себе зарок существенно снизить затраты, но всё никак не можете остановиться.

Недавние научные исследования привели учёных к предположению, что, возможно, в формировании зависимости от шопинга значительную роль играет количество гормона серотонина в человеческом организме. Этот гормон, по мнению учёных, отвечает за смену настроения. Его нехватка и побуждает человека искать эмоции в совершении покупок.

Шопинг-зависимость является такой же зависимостью, как алкогольная, наркотическая, пищевая и другие, и имеет много общего с ними в механизме своего формирования.

Увлечение шопингом можно разделить по группам людей, которые им занимаются и видам товара: женский, мужской, подростковый и детский. Эти виды шопинга в первую очередь отличаются по предпочтениям каждой группы.

Так **женщины** в основном увлекаются покупкой косметики и одежды.

Мужчин интересуют машины, книги, техника (особенно электронная) и детали к ней, компьютеры и программное обеспечение, а также еда.

Детей интересует еда и игрушки. Особенно страстно у ребёнка желание добиться и получить своего, когда какая-то вещь популярна среди других детей, его друзей, подруг.

Подростки, в отличие от детей, больше увлечены своим внешним видом. Рекламой подросткам навязываются новые принципы: чтобы быть значимым, надо клёво выглядеть, иметь крутые штучки (мобильный телефон новой модели, модную обувь и одежду, стильную причёску и т.д.). Подростки тратят уйму денег на джинсы, футболки, кеды, бейсболки, украшения, парфюмерию. Это касается не только девочек, но и мальчиков. Помимо этого, подростковый шопинг перекинулся на пищевые товары. Особой популярностью пользуется пиво. Навязанные телевидением образы крутого парня и крутой девчонки, в руках которых должна быть обязательно бутылка или банка пива, ошеломляюще действует на молодёжь. Подростки, ещё не ставшие по-настоящему взрослыми, стараются с помощью пива придать себе значимости и взрослости. Наряду с пивом увеличилось потребление и сопутствующей мелочи – семечек, орешков, сушеных анчоусов, чипсов, снеков, сухариков и пр. Все эти продукты содержат вредные добавки, концентрированные жиры. У подростков популярна еда на ходу, поэтому их пищевой шопинг включает в себя еду быстрого приготовления, которая также не очень полезна при постоянном употреблении вместо домашнего обеда.

Виды шопинга

Как бороться с шопоголизмом. Рекомендации:

Избегайте универмагов, рынков, не увлекайтесь созерцанием витрин. Отправляясь в магазин, берите с собой столько наличных денег, сколько требуется на запланированные покупки.

Покупки лучше совершать в одиночестве либо в обществе проверенных людей, тех, кто сможет в случае надобности удержать вас от ненужных трат.

Не стоит попадаться на удочку выгодных предложений и всяческих скидок: то, что она доступна, не означает, что она нужна. Специалисты подсчитали, что в дни сезонных скидок люди расходуют денег на 40% больше, чем обычно. Если это длится 1-2 месяца, человек тратит свои сбережения, берёт в долг и становится денежно зависимым от других людей.

«Распродажа: вещи, которые вам не нужны, за цену перед которой вы не смогли устоять».

Но главное – задумайтесь: чего на самом деле не хватает в вашей жизни? Может, всё дело вовсе не в дефиците какой-либо вещи в вашем гардеробе, а совсем в другом? Не стоит менять решение затяжной проблемы на охапку турецких кофточек и многое другое, что манит взор и без чего вполне можно обойтись.

Группа 5. Презентация проекта по теме: «Шопинг-зависимость».

Факторов способных вызвать пагубные пристрастия неисчислимо много. Попасть в рабство от любого из них не представляет особого труда. Избавиться же от зависимости чрезвычайно сложно, часто на это уходят годы лечения, и, научившись, в конце концов, полноценно жить без агента зависимости человек никогда не становится полностью свободен. Дорога от свободы к зависимости есть у всякого, дороги от зависимости к свободе нет ни у кого! «Человек, как существо свободолюбивое, должен стараться меньше попадать в зависимость, а тем более длительную». Свобода – одно из главных благ даруемых нам природой.

Будьте свободными!