

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

27 августа 2026 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

О.В. Баранова

Баранова
Ольга
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Баранова
Ольга Викторовна
Дата: 2026.10.05
16:04:54 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

для детей подросткового возраста, имеющих трудности в обучении,
поведении и общении
«Твой выбор – твоя ответственность»

Разработчики:

Соркина Марина Борисовна – педагог-психолог,
Пермякова Надежда Михайловна – педагог-психолог,
Дорофеева Наталья Александровна – педагог-психолог

Санкт-Петербург
2026 год

Актуальность

В настоящее время проблема раннего приобщения несовершеннолетних к употреблению алкогольных напитков приобретает особую социальную значимость. Согласно данным мониторингов, проводимых в образовательных учреждениях Калининского района, а также статистическим отчетам региональных органов системы профилактики, возраст первой пробы алкогольной продукции среди обучающихся 6–8 классов неуклонно снижается и в настоящее время составляет 12–13 лет. При этом психологический климат многих школьных коллективов среднего звена характеризуется повышенной тревожностью, неконструктивными способами разрешения конфликтов и недостаточным уровнем развития навыков эмоциональной саморегуляции, что создает благоприятную почву для экспериментирования с психоактивными веществами, в том числе алкоголем.

Программа позволит сформировать навыки эффективного общения, актуализировать знания закона, воспитать ответственность за свои поступки, а также создать устойчивый внутренний барьер по отношению к употреблению алкоголя через проживание ситуаций в безопасной среде. В программе активно используются методы театральной педагогики и интерактивные форматы (командные квизы, решение кейсов, ролевые игры), что обеспечивает глубину эмоционального переживания и устойчивость сформированных установок.

Цель программы: сформировать у обучающихся 6–8 классов (12–14 лет) внутренний личностный барьер по отношению к употреблению алкоголя посредством развития навыков критического мышления, эффективного межличностного взаимодействия и освоения социально-приемлемых стратегий поведения в ситуациях группового давления.

Задачи программы:

1. Создать условия для развития эмоционально-волевых отношений в коллективе.
2. Развивать навыки эффективного взаимодействия в группе.

3. Информировать о правах и ответственности несовершеннолетних за употребление алкогольной продукции.

4. Создать условия для развития асертивности и ответственности в различных жизненных ситуациях.

5. Информировать о вреде употребления алкоголя и развенчать устойчивые мифы о его «безопасности».

Адресат: программа рассчитана на детей 11–14 лет (6–8 классы).

Формы проведения занятий:

Мини-лекции, групповые дискуссии, командные квизы (интеллектуальные игры), решение кейсов (ситуационных задач), творческие задания, ролевые игры, работа в подгруппах, проективные техники.

Условия проведения занятий:

Занятие проводится 1 раз в неделю по 45–60 минут (1 академический час). Всего 5 занятий, 5 академических часов.

В каждом занятии выделяются следующие **структурные компоненты**:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.

2. Постановка и обсуждение темы.

3. Практическая отработка теории.

4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.

5. Завершение занятия.

Ожидаемые результаты:

Актуализирована ценность здоровья, в том числе психологического, важность заботы о себе и о других и способов самопомощи при столкновении со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями. Сформировано знание не менее 5 достоверных фактов о воздействии алкоголя на организм и социальный статус, а также осознание административной ответственности несовершеннолетних за употребление алкогольной продукции. Сформировано устойчивое эмоционально-негативное отношение к ситуациям употребления алкоголя, снижен уровень тревожности в ситуациях давления со

стороны сверстников. Сформировано владение не менее 3 алгоритмами уверенного отказа в ситуациях группового давления, демонстрация конструктивных моделей поведения в конфликтных и провокационных ситуациях.

Оценка эффективности программы

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов: наблюдение, анкетирование, обратная связь.

Материальное обеспечение программы

Интерактивная доска или проектор (для демонстрации квизов и иллюстраций), компьютер с колонками, ватманы, листы бумаги формата А4, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, набор карточек с кейсами и ситуациями, стикеры, скотч, клей, цветные карточки (красный, зеленый, желтый) для рефлексии, мягкий мяч.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	
		Теоретических	Практических
1	«Ловушки для мозга»	-	1
2	«Мастерство отказа: от робости к уверенности»	0,5	0,5
3	«Ответственность и ценности: мой выбор»	0,5	0,5
4	«Болезнь чувств: как алкоголь забирает выбор»	0,5	0,5
5	«Мои ценности: то, что нельзя забрать»	-	1
Итого:		1,5	3,5

Содержание занятий

Занятие № 1 «Ловушки для мозга»

Продолжительность: 45 минут

Цель: актуализация проблемы, диагностика исходных установок, информирование о воздействии алкоголя через игровой интерактив.

Оборудование: проектор/экран (по возможности), таблички «Миф» и «Правда» для каждой команды, мяч или мягкая игрушка, стикеры, ватман или доска, маркеры, набор карточек со словами/словосочетаниями для упражнения «Свобода или зависимость», цветные карточки (зелёный, жёлтый, красный) для рефлексии.

Ход занятия:

1. Приветствие

«Привет, ребята! Меня зовут Я педагог-психолог. Сегодня мы с вами встретились, чтобы поговорить на тему, которая касается каждого из нас. Но мы будем не просто говорить — мы будем играть, спорить, узнавать новое и даже удивляться.

Но сначала давайте познакомимся!»

2. Игра-знакомство «Интервью с соседом»

Разбейтесь на пары с соседом справа от вас. Ваша задача — взять интервью у своего соседа. За 2 минуты выясните три вещи:

- ✓ Как его зовут?
- ✓ Какое у него самое необычное или крутое хобби, талант или увлечение?
- ✓ На какого героя мультфильма он похож характером и почему?

Через 2 минуты каждый из вас представит своего соседа группе.

«Отлично! Теперь мы знаем, кто есть кто, и даже немного о суперспособностях друг друга. Это нам пригодится, потому что сегодня мы будем работать командой».

3. Озвучивание правил группы

«Чтобы наша игра прошла успешно, нам нужно договориться о правилах. Они помогут нам чувствовать себя комфортно, свободно высказываться и не бояться ошибаться. Давайте я их озвучу, а вы слушайте внимательно».

Ведущий вывешивает на доску/ватман плакат с правилами (или выводит на экран презентацию) и проговаривает каждое правило вслух:

1. «Здесь и сейчас». Мы говорим только о том, что чувствуем и думаем в эту минуту. Не вспоминаем прошлые обиды и не улетаем в будущее.
2. «Правило поднятой руки». Хочешь сказать — подними руку. Не перебиваем друг друга.
3. «Без оценок и критики». Здесь нет плохих ответов. Мы не говорим «ты неправ». Каждый имеет право на свое мнение.
4. «Правило СТОП». Если тебе некомфортно — ты говоришь «СТОП», и мы уважаем твой выбор.
5. «Активность и добровольность». Не заставляем никого. Но чем больше ты включаешься — тем интереснее.
6. «Конфиденциальность». Все, что мы говорим здесь, остается здесь. Мы не обсуждаем это за дверями.
7. «Уважение к говорящему». Если говорит один — все слушают. Смотрим на говорящего, не отвлекаемся на телефоны.

4. Вступительное слово

«Ребята, все правила понятны? Есть вопросы? Кто согласен играть по этим правилам — поднимите большой палец вверх! Отлично! Тогда начинаем».

«А теперь давайте перейдем к нашей главной теме. Помните, в начале занятия мы с вами знакомились и узнавали суперспособности друг друга. А теперь я хочу, чтобы вы подумали: что делает человека по-настоящему сильным? Что дает ему свободу? А что, наоборот, эту свободу забирает?

Я запишу на доске два слова.

Первое слово — «СВОБОДА». Что для вас свобода? (Ответы: «когда сам решаю», «когда могу делать что хочу»).

Второе слово — «ЗАВИСИМОСТЬ». Что это? Когда ты от чего-то зависишь и не можешь отказаться, даже если хочешь. От сладкого, от телефона, от соцсетей, от мнения других.

А теперь главный вопрос: алкоголь — это свобода или зависимость? Многие думают, что это свобода: «Я выпью, расслаблюсь, стану веселее». Но так ли это на самом деле? Может быть, это просто ловушка?

Вот это мы сегодня и проверим.

5. Интерактивное задание «Свобода или зависимость?»

Карточки для задания:

СВОБОДА	ЗАВИСИМОСТЬ
Сам выбираю	Не могу без телефона
Могу сказать «нет»	Боюсь, что подумают
Умею отказываться	Ем сладкое, когда грустно
Контролирую себя	Зависаю в соцсетях
Сам решаю, что делать	Делаю, как все
Не боюсь быть собой	Не могу остановиться
Отвечаю за свои поступки	Пью, потому что все пьют
Умею говорить «стоп»	Играю, чтобы уйти от проблем
Выбираю друзей	Курю, чтобы быть «своим»
Занимаюсь тем, что нравится	Не могу расслабиться без алкоголя

Ребята, у меня есть карточки со словами и фразами. Ваша задача — выйти по одному, взять карточку, прочитать ее вслух и приклеить на доску — в ту зону, где это больше подходит: «СВОБОДА» или «ЗАВИСИМОСТЬ».

Не бойтесь ошибиться — здесь нет правильных и неправильных ответов, есть ваше мнение. Если сомневаетесь — можно посоветоваться с соседями.

Начинаем!

«Посмотрите, что у нас получилось. В зоне «СВОБОДА» оказались фразы «Сам выбираю», «Могу сказать нет», «Контролирую себя». А в зоне

«ЗАВИСИМОСТЬ» — «Не могу без телефона», «Делаю, как все», «Пью, потому что все пьют».

Обратите внимание: алкогольные фразы («Пью, потому что все пьют», «Не могу расслабиться без алкоголя») — все оказались в зоне зависимости. Совпадение? Нет! Потому что алкоголь не делает нас свободными — он забирает наш контроль».

б. Практическая отработка теории — Квиз «Миф или реальность?»

«А теперь мы проведем командную игру. Я буду показывать вам утверждения об алкоголе, а вы должны решить: это МИФ (ложь, выдумка) или РЕАЛЬНОСТЬ (научный факт).

Разделимся на команды! Побеждает не тот, кто наберет больше баллов, а тот, кто узнает для себя что-то новое! Давайте просто разбираться вместе».

Вопрос № 1. «Правда ли, что, если выпить, будешь лучше спать?»

МИФ. Алкоголь влияет на фазы сна. Ты засыпаешь быстрее, но во время этого сна организм не восстанавливается. Утром — разбитость и усталость.

Вопрос № 2. «Правда ли, что пиво не приносит большого вреда?»

МИФ. В стандартной банке пива (0,5 л, крепость 5%) содержится 25 мл чистого спирта. Это эквивалент 60–80 мл водки. Выпивая 2–3 банки, человек употребляет дозу крепкого алкоголя, но часто не воспринимает это всерьез.

Вопрос № 3. «Правда ли, что алкоголь может испортить отношения с близкими?»

ПРАВДА. Алкоголь часто становится причиной ссор, конфликтов и недопонимания. Люди говорят то, о чем потом жалеют, забывают о важных вещах и теряют доверие близких.

Вопрос № 4. «Правда ли, что красное вино полезно для сосудов?»

МИФ. Полезные вещества в красном вине есть, но в ничтожно малых дозах. Чтобы получить потенциальную пользу для сосудов, нужно выпить столько вина, что это будет токсично для печени.

Вопрос № 5. «Правда ли, что алкоголь согревает в мороз?»

МИФ. Ощущение тепла — обман. Сосуды расширяются, но организм начинает терять тепло через пот. В результате алкоголь способствует переохлаждению.

Вопрос №6. «Правда ли, что если выпить натошак, опьянение наступит быстрее?»

ПРАВДА. На пустой желудок алкоголь всасывается моментально. Поэтому голодным пить особенно опасно — можно сильно отравиться.

Вопрос № 7. «Правда ли, что алкоголь снижает способность контролировать свои эмоции?»

ПРАВДА. Алкоголь растормаживает нервную систему. Человек может стать агрессивным, плаксивым или слишком навязчивым — тем, кем он не является в трезвом состоянии.

Вопрос №8. «Правда ли, что даже одна доза алкоголя снижает скорость реакции?»

ПРАВДА. Даже небольшая доза алкоголя замедляет реакцию, ухудшает внимание и координацию. Именно поэтому нельзя садиться за руль или управлять велосипедом даже после «одного бокала».

7. Рефлексия

«Ребята, мы с вами отлично поработали. А теперь давайте на пару минут остановимся и подумаем: что для вас было самым важным сегодня?»

Упражнение «Светофор»

Материалы: цветные карточки (зеленый, желтый, красный) — по одной на каждого участника.

«У каждого из вас есть три карточки. Поднимите:

— Зеленый — если вы узнали сегодня что-то новое и важное для себя.

— Желтый — если вы это знали, но не задумывались.

— Красный — если было скучно.

Поднимите... Отлично! Спасибо».

Занятие № 2 «Мастерство отказа: от робости к уверенности»

Продолжительность: 45 минут

Цель: освоение техник конструктивного отказа в ситуациях группового давления через ролевые игры и форум-театр.

Оборудование: таблички или карточки с фразами-отказами, мяч, карточки с кейсами (ситуациями), карточки с уловками для игры «Угадай уловку», доска/ватман, маркеры, музыкальная колонка (по желанию).

Ход занятия:

1. Приветствие и разогрев «Ассоциация-движение»

«Привет, ребята! Рада вас снова видеть. Давайте начнем с разогрева. Я буду называть слово, а вы – показывать его движением или жестом. Не словами, а телом! Например: «радость» – прыжок вверх, «скука» – зевота, «Уверенность» – руки на пояс, прямая спина.

Поехали: «страх», «веселье», «сомнение», «сила», «слабость», «дружба», «одиночество»».

2. Напоминание правил занятий

«Помните наши правила? Давайте коротко: говорим по поднятой руке, не перебиваем, не оцениваем, можно сказать «СТОП». Все согласны? Отлично».

3. Введение в тему

«На прошлом занятии мы разобрались, что алкоголь – это не свобода, а зависимость. Мы знаем правду. Но представьте ситуацию: вы в компании, все пьют, и вам говорят: «Ты че, слабак? Не будешь?» Что вы сделаете?

Знать – мало. Нужно уметь сказать «нет» так, чтобы не потерять друзей и не выглядеть трусом. Этому мы сегодня и будем учиться. Это как тренировка мышц – чем больше тренируешься, тем сильнее становишься».

4. Мозговой штурм «Почему трудно сказать «нет»?»

«Давайте честно: почему нам бывает трудно отказаться, когда предлагают? Что нас останавливает?»

Ведущий записывает ответы на доске:

Почему трудно сказать «нет»

«Боюсь, что перестанут дружить»

«Боюсь, что назовут слабаком»

«Не хочу выделяться»...

«Все эти страхи — про одно: «Что обо мне подумают?» Но настоящая сила — это умение оставаться собой, даже когда все вокруг делают другое. И этому можно научиться».

5. Упражнение «Кулак»

«Сейчас мы с вами проведём одно упражнение. Нам нужен один доброволец. Давайте выберем его все вместе».

Группа выбирает участника (или вызывается доброволец). Он выходит в центр аудитории и сжимает кулак.

«Твоя задача — держать кулак сжатым. А задача всей группы — разными способами уговорить тебя разжать кулак. Можно просить, уговаривать, спорить, шутить, использовать любые слова. Но нельзя трогать руками и нельзя угрожать физически.

Обсуждение:

«Давайте обсудим, что вы чувствовали».

Вопрос	Что важно услышать
Что чувствовал участник, когда его уговаривали?	Давление, дискомфорт, желание отмахнуться, злость, растерянность.
Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?	Да, потому что все против одного.
Что помогало держаться?	Установка, спокойствие, юмор.
Что чувствовала группа, когда уговаривала?	Азарт, веселье, но потом — понимание, что это давление.

«Видите, как это работает? Когда все против одного — это называется групповое давление. Оно очень сильное. И в жизни, когда компания говорит «выпей», это тоже давление. И сегодня мы научимся ему противостоять.

Давайте разберём, какими уловками это давление создаётся. Ведь никто не говорит прямо: «Выпей, иначе я тебя ударю». Обычно действуют хитрее».

6. Игра «Угадай уловку»

Ведущий раздает карточки с цитатами. Детям необходимо отгадать, какой прием-уловку использует манипулятор.

Пример (что говорят)	Уловка (правильный ответ)
«Да ты крутой! Тебе и выпить не слабо! Ты же у нас смелый!»	Лесть, похвала
«Выпей, и я дам тебе денег на игру / подарю то, что ты давно хотел».	Шантаж, подкуп
«Ну выпей, все же пьют, ты что, не свой? Один глоток — ничего не будет».	Уговоры, обман (давление группой)
«Если не выпьешь — ты мне больше не друг / я расскажу всем, что ты слабак».	Угроза, запугивание
«Ты же взрослый уже! Что ты как маленький?»	Уговоры, давление
«Выпей, и я тебя отвезу домой / дам списать контрольную».	Шантаж, подкуп
«Да ладно, один бокал — это не алкоголь. Пиво вообще как квас».	Уговоры, обман
«Если не выпьешь — больше не приходи в нашу компанию».	Угроза, запугивание

«Запомните: если вас уговаривают с помощью лести, подкупа, уговоров или угроз — это манипуляция. Настоящие друзья не заставляют пить. И вы имеете право сказать «нет»».

7. Мини-лекция «Три способа сказать НЕТ»

«Теперь, когда мы знаем уловки и почувствовали давление, давайте научимся противостоять. Есть три способа отказать».

Ведущий вывешивает на доску три способа:

Способ	Как звучит	Пример
--------	------------	--------

Твёрдое «НЕТ»	Коротко, без объяснений	«Нет. Я не буду».
Вежливое «НЕТ»	С уважением, но твёрдо	«Спасибо, но я не хочу. Я лучше сок».
«НЕТ» с альтернативой	Переключить внимание	«Давай лучше в приставку поиграем / на великах покатаемся».

«Запомните: отказ — это не слабость. Это сила. Это умение управлять своей жизнью».

8. Практическая часть. Ролевая игра «Скамейка запасных»

«А теперь самое интересное — мы будем тренироваться. Сейчас мы разыграем сцену. Ситуация: день рождения у друга. Все собрались. Я — старший товарищ — подхожу к каждому из вас по очереди и предлагаю выпить. Ваша задача — отказаться.

Я буду использовать разные уловки: лесть, подкуп, уговоры, угрозы. А вы отвечать отказом. Можно использовать любую из трёх техник: твёрдое «нет», вежливое «нет» или «нет» с альтернативой.

Если кто-то из зрителей хочет предложить свой вариант отказа — кричите «СТОП!», выходите и пробуете сами. Помните: это игра, здесь можно экспериментировать. Главное — не молчать и не соглашаться».

Примеры фраз ведущего (уловки) для каждого участника:

Уловка	Фраза ведущего
Лесть	«Слушай, ты же у нас самый крутой! Тебе и выпить не слабо!»
Подкуп	«Выпей, и я дам тебе списать контрольную / подарю то, что ты давно хотел».
Уговоры	«Ну выпей, все же пьют, ты что, не свой? Один глоток — ничего не будет».
Угроза	«Если не выпьешь — ты мне больше не друг / я расскажу всем, что ты слабак».
Давление на «взрослость»	«Ты же взрослый уже! Что ты как маленький?»
Миф о безопасности	«Да ладно, один бокал — это не алкоголь. Пиво вообще как квас».

9. Рефлексия

«Ребята, мы с вами хорошо поработали. Вы попробовали отказаться, когда на вас давили, разобрали уловки. А теперь давайте на пару минут остановимся и подумаем: что для вас было самым важным сегодня? Сейчас мы сделаем так. Я говорю фразу, а вы делаете шаг вперёд, если согласны, и остаётесь на месте, если не согласны. Готовы?»

Фразы для шага:

№	Фраза	Что означает шаг вперёд
1	«Сегодня я узнал(а) что-то новое о том, как на нас давят».	Понял механизм манипуляции.
2	«Я знаю хотя бы один способ сказать «нет»».	Освоил технику отказа.
3	«Я попробовал(а) отказаться, и у меня получилось».	Есть успешный опыт.
4	«Я чувствую себя увереннее, чем в начале занятия».	Есть рост.
5	«Я смогу сказать «нет», если мне предложат алкоголь».	Готовность к реальной ситуации.

«Спасибо всем, кто поделился. Запомните: умение сказать «нет» — это суперсила. Она защищает вашу свободу. Тренируйтесь, и у вас будет получаться всё лучше».

ЗАНЯТИЕ № 3. «Ответственность и ценности: мой выбор»

Продолжительность: 45 минут

Цель: закрепить навык отказа через самостоятельное моделирование ситуаций в подгруппах, освоить техники самопомощи в момент острой тяги, сформировать установку на осознанный выбор через обращение к личным ценностям.

Оборудование: карточки с ситуациями для подгрупп, карточки с аргументами для отказа, карточки с техниками самопомощи («СТОП», «задержка реакции», «декатастрофизация»), текст индейской легенды, мяч, доска/ватман, маркеры.

Ход занятия:

1. Приветствие и разогрев «Поменяйтесь местами те, кто...»

Организация: стулья расставлены по кругу (или дети стоят в кругу, если стульев нет). Ведущий стоит в центре.

«Привет, ребята! Рада вас снова видеть. Давайте начнём с разогрева. Я стою в центре и говорю: «Поменяйтесь местами те, кто...» — и называю какое-то качество или факт. Если это про вас — вы быстро меняетесь местами с кем-то другим. Кто не успел занять место — становится ведущим. Поехали!»

2. Напоминание правил

«Помните наши правила? Говорим по поднятой руке, не перебиваем, не оцениваем, можно сказать «СТОП». Все согласны? Отлично».

«На прошлом занятии мы разобрали уловки и потренировались отказываться. Давайте вспомним: какие уловки используют, чтобы склонить человека к алкоголю? А какие способы отказа вы знаете? Молодцы!»

3. Ролевая игра «Отказ»

«Разделитесь на 3–4 подгруппы. Каждая подгруппа получит свою ситуацию. Ваша задача в течение 7 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

Распределить роли: один играет «уговаривающего», другой — «отказывающегося». Необходимо показать сцену перед остальными,

используя разные варианты отказа. Каждый вариант демонстрирует только один участник. Если кто-то не хочет играть — может быть автором аргументов или наблюдателем. Поехали!»

Ситуации для подгрупп:

№	Ситуация
1	День рождения друга. Старший товарищ предлагает выпить: «Ты чего как маленький? Все уже выпили!»
2	После школы компания идёт в парк. Кто-то достаёт банку пива: «Давай, расслабимся, дел же нет!»
3	Новый год. Родители друзей ушли. Друг говорит: «Давай откроем шампанское, никто не узнает».
4	Ты в лагере. Вечером старшие ребята зовут «на разговор» и предлагают «для смелости» выпить.

Происходит работа в группах. Ведущий периодически ходит между подгруппами и предлагает помощь, следит за временем.

Далее показ сцен. Каждая подгруппа выходит и показывает свою ситуацию три раза, каждый раз — с другим вариантом отказа.

После каждой сцены — короткое обсуждение: «Какой вариант сработал лучше? Почему?»

4. Обсуждение-дискуссия

«А теперь давайте обсудим.

Вопрос	Что важно услышать
Нужно ли вообще учиться отказывать? Почему?	Чтобы не делать то, что не хочешь; чтобы не попасть в зависимость.
Как разные варианты отказа влияют на отношения с друзьями?	Грубый — портит, неуверенный — оставляет давление, уверенный — сохраняет.
Что сложнее: согласиться или отказать?	Отказать сложнее, потому что боишься осуждения.
В чём преимущества ответственного поведения?	Уважение к себе, контроль над жизнью, здоровье.

«Ответственное поведение — это не слабость. Это сила. Ты сам решаешь, что делать, и не позволяешь другим решать за тебя. Ребята, бывает так, что даже когда мы всё знаем и умеем отказываться, внутри возникает сильное желание — тяга. Что делать в этот момент? Есть три техники».

5. Мини-лекция

Техника	Что делать	Как попробовать сейчас
Метод «СТОП»	В момент острой тяги мысленно сказать себе «Стоп!», сделать глубокий вдох, оценить ситуацию и принять осознанное решение	«Давайте попробуем: все вместе скажем «Стоп!», сделаем глубокий вдох и выдох».
Техника «задержки реакции»	Дать себе 10 минут на размышление, чтобы не действовать импульсивно	«Скажите себе: «Я подумаю 10 минут». За это время тяга ослабевает».
Техника «декатастрофизации»	Мысленно представить не минутное облегчение после глотка, а все негативные последствия срыва (похмелье, чувство вины, проблемы с близкими)	«Закройте глаза на 10 секунд и представьте: вы выпили. Что будет утром?»

6. Индейская легенда

«А теперь я хочу рассказать вам одну древнюю индейскую легенду. Послушайте внимательно».

«Когда индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести духовность. Несколько дней он живёт один, общается с миром, преодолевает трудности.

Отправился сын вождя племени на испытание. На третий день он увидел орла и очень обрадовался: ведь орёл — символ того, что ты будешь вождём. И сын вождя стал собираться в путь, домой.

Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла и решил достать перо птицы, приносящего счастье. Достав перо, он увидел змею, свернувшуюся колечком. Она прошипела: «Меня принёс орёл, я погибаю от холода, возьми меня вниз».

«Я боюсь, что ты укусишь меня», — ответил юноша змее.

«Я не сделаю этого», — снова прошипела змея.

Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был у подножья горы, она ужалила его.

«Что ты делаешь? Ведь ты же обещала!» — закричал умирающий юноша.

«Но ты ведь знал, что я змея».

7. Обсуждение легенды

«Какие уроки можно извлечь из этой легенды?»

Урок	Формулировка для детей
Просчитывать последствия	Прежде чем что-то делать, подумай: а что будет потом?
Не доверять незнакомым	Не всё, что красиво выглядит, безопасно.
Осознанные решения	Нужно учиться принимать ответственные решения.
Просьба о помощи	Если ты запутался, не бойся просить помощи. Это признак силы.

Вывод ведущего: «Змея – это как алкоголь. Он обещает тепло, веселье, расслабление. Но он змея. Он ужалит. И чтобы не оказаться на месте юноши, нужно думать, выбирать и не бояться просить помощи, если ты запутался».

8. Рефлексия

«Ребята, сегодня мы узнали:

Ответственное поведение — это сила, а не слабость.

Есть техники самопомощи: «СТОП», «задержка реакции», «декатастрофизация».

Если ты запутался — не бойся просить помощи. Это признак силы.

Вы сегодня тренировались — и у вас получилось. Значит, получится и в жизни».

«Передаю мяч. У кого мяч — отвечает на вопрос: «Что сегодня вы забираете с собой с сегодняшнего занятия?» Не хочешь — передай мяч дальше».

ЗАНЯТИЕ №4. «Болезнь чувств: как алкоголь забирает выбор»

Продолжительность: 45 минут

Цель: сформировать понимание алкогольной зависимости как болезни, при которой человек теряет контроль; показать связь между неприятными чувствами и желанием их «заглушить»; закрепить понимание, что на ранней стадии выбор есть.

Оборудование: карточки со стадиями, карточки с эмоциями, мяч, доска/ватман, маркеры, листы А5, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие и разогрев «Покажи эмоцию»

«Привет, ребята! Рада вас снова видеть. Давайте начнём с разогрева. Я называю эмоцию, а вы показываете её без слов — только лицом и телом. Поехали! Скажите: какие эмоции показывать было легко? А какие — трудно? Почему?»

2. Напоминание правил

«Помните наши правила? Говорим по поднятой руке, не перебиваем, не оцениваем, можно сказать «СТОП». Сегодня тема непростая — поэтому особенно важно уважать чувства друг друга. Все согласны? Отлично».

3. Постановка и обсуждение темы

«Ребята, как вы думаете: почему люди начинают пить? Что они хотят получить? Посмотрите: почти всё это — про чувства. Люди пьют, чтобы изменить своё состояние: заглушить неприятные чувства или получить приятные. Но работает ли это? Сегодня мы разберёмся»

4. Мини-лекция «Алкогольная зависимость — это болезнь»

«Запомните главное: алкогольная зависимость — это болезнь, как диабет или туберкулёз. Человек не может сам контролировать своё состояние, и ему нужно лечение.

Алкоголик — это не плохой человек. Это зависимый человек. Он болен. И часто он сам не верит, что болен, даже когда близкие говорят ему об этом.

И ещё: алкогольную зависимость называют „болезнью чувств“. Потому что люди начинают пить, чтобы изменить состояние или освободиться от неприятных чувств. Когда им плохо и они не знают, как с этим справиться, — они пьют».

Ведущий вывешивает на доску:

Алкогольная зависимость — это:

Болезнь, а не слабость

Потеря контроля

«Болезнь чувств»

То, что можно лечить

5. Работа со стадиями зависимости

Ведущий вывешивает на доску четыре стадии и разбирает каждую простым языком:

Стадия	Что происходит	Есть ли выбор?
1. ЗНАКОМСТВО	Человек пробует алкоголь. Узнаёт, что он может временно заглушить неприятные чувства, помочь почувствовать себя хорошо. Желания пить ещё — нет.	Да, выбор есть
2. СТРЕМЛЕНИЕ	Человек стремится снова выпить, чтобы заглушить неприятные чувства.	Да! Большой риск, но выбор есть
3. ПОТЕРЯ ВЫБОРА	Алкоголь становится важнее всего: здоровья, работы, отношений с семьёй и друзьями. Тело привыкает. Человек не может остановиться, но ещё может попросить о помощи. Когда трезв — чувствует удивление, разочарование, вину.	Выбор почти потерян, но помощь возможна

4. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ, ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ или БОЛЕЗНЬ, СУМАСШЕСТВИЕ, СМЕРТЬ	Путь 1: прекращает пить, получает помощь, поправляется. Путь 2: отрицает проблемы, обвиняет других, пьёт больше, становится равнодушным.	Выбор — обратиться за помощью
---	--	-------------------------------

«Обратите внимание на стадию 2 — «Стремление». Это самый важный момент. Здесь ещё есть выбор. Можно пойти по пути здоровья, а можно — по пути зависимости. И этот выбор — ваш».

6. Ролевая игра «Один вечер из жизни»

Цель: прожить чувства человека на разных стадиях и увидеть, как меняется выбор.

Организация: дети делятся на 4 группы. Каждая группа получает одну стадию и ситуацию.

Группа	Стадия	Ситуация
1	Знакомство	День рождения. Друг предлагает попробовать пиво. Ты пробуешь. Тебе не очень нравится вкус, но становится веселее и легче.
2	Стремление	Через неделю ты снова идёшь на вечеринку. Тебе грустно из-за ссоры с родителями. Ты думаешь: «Выпью — и станет легче».
3	Потеря выбора	Ты обещал маме, что больше не будешь. Но друзья зовут, и ты не можешь отказаться. Ты идёшь, хотя знаешь, что будет плохо.
4	Выздоровление или болезнь	Ты понимаешь, что попал в зависимость. Что делать? Есть два пути: обратиться за помощью или продолжать.

«Придумайте и покажите сцену. Ваша задача — показать не только действия, но и чувства героя: что он чувствует? Что с ним происходит внутри?»

Вопросы после сценки:

Вопрос	Что важно услышать
Что чувствовал герой?	Радость, облегчение, грусть, вину, страх, стыд, беспомощность.
Был ли у него выбор?	На первых стадиях — да. На третьей — почти нет.
Что он мог сделать по-другому?	Попросить помощи, сказать «нет», найти другой способ справиться с чувствами.

«Видите, как меняются чувства? Вначале — облегчение и веселье. Потом — вина, стыд, беспомощность. Алкоголь обещает решить проблемы с чувствами, но создаёт ещё больше проблем.

И самое главное: на стадии «Стремление» выбор ещё есть. Это тот момент, когда можно свернуть на здоровый путь».

7. Упражнение «Чем заменить алкоголь?»

«Мы сказали, что люди пьют, чтобы изменить чувства. А чем ещё можно изменить состояние? Что помогает, когда грустно, скучно, страшно или одиноко?»

Дети отвечают. Ведущий записывает на доске.

8. Упражнение «Мой способ»

«Напишите на листке один способ, который помогает именно вам, когда вам плохо. Это ваш личный рецепт. Можете оставить его себе как напоминание».

9. Рефлексия

«А теперь я хочу вас немного заинтриговать. Сегодня мы говорили о том, что алкоголь забирает. Но у каждого из вас есть то, что нельзя забрать — то, что делает вас вами. Это ваши ценности.

На следующем занятии мы поговорим о них подробнее. Мы разберёмся:

— Что для вас по-настоящему важно?

— Как это важное защитить?

— И как строить свою жизнь так, чтобы то, что вы цените, всегда было с вами.

Это будет последнее занятие, и оно будет самым интересным. Не пропустите».

Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

«Давайте завершим традицией. Я хлопаю соседу справа, он — следующему, и так по кругу. Поехали!»

ЗАНЯТИЕ № 5. «Мои ценности: то, что нельзя забрать»

Продолжительность: 45 минут

Цель: осознание личных ценностей, их связь с выбором трезвого поведения, формирование позитивного образа будущего через арт-терапевтические техники.

Оборудование: листы А3 или А4 (по числу участников), цветные карандаши, фломастеры, краски (по возможности), старые журналы, клей, ножницы, стикеры (для «Копилки ценностей» и рефлексии), ватман (для общего дерева класса), маркеры, спокойная музыка (для фона), мяч.

Ход занятия:

1. Приветствие и разогрев «Ассоциация-цвет»

«Привет, ребята! Рада вас снова видеть. Это наше последнее занятие, и оно будет особенным. Давайте начнём с разогрева. Я бросаю мяч и называю слово, а вы — цвет, с которым это слово у вас ассоциируется. Например: «радость» — жёлтый. Поехали!»

«Дружба», «Свобода», «Мечта», «Семья», «Спорт», «Музыка», «Счастье».

2. Напоминание правил

«Помните наши правила? Говорим по поднятой руке, не перебиваем, не оцениваем, можно сказать «СТОП». Сегодня у нас творческое занятие — здесь особенно важно не оценивать работы друг друга. Все согласны? Отлично».

«На прошлом занятии мы говорили о том, что алкоголь забирает. А сегодня поговорим о том, что нельзя забрать. О том, что делает вас вами. Это ваши ценности».

Что для вас самое важное в жизни? Назовите по одному».

3. Арт-терапевтическое упражнение «Дерево ценностей»

«Сегодня мы не будем просто говорить о ценностях. Мы будем их рисовать. Потому что иногда словами сказать трудно, а через образ — легко».

Представьте, что ваша жизнь — это дерево. У него есть корни, ствол, ветви и листья. Корни — это то, что вас держит, ваши ценности. Ствол — это

вы. Ветви — это ваши мечты и цели. Листья — это то, что происходит с вами каждый день.

Сейчас каждый из вас нарисует своё дерево ценностей.

У каждого из вас есть лист бумаги и карандаши. Можете использовать фломастеры, краски, журналы для коллажа — всё, что хотите. Главное — чтобы дерево было вашим.

На корнях напишите или нарисуйте то, что для вас важно: друзья, семья, здоровье, мечты, свобода. На стволе — себя. На ветвях — свои цели. На листьях — то, что вы делаете каждый день.

Не торопитесь. У вас есть 15 минут.

Варианты для тех, кто затрудняется:

Элемент дерева	Что можно нарисовать
Корни	Друзья, семья, здоровье, спорт, мечты
Ствол	Себя, своё имя, свой характер
Ветви	Цели: кем хочу стать, что хочу сделать
Листья	То, что делаю каждый день: учёба, хобби, общение

А теперь давайте посмотрим, что у вас получилось. Кто хочет показать своё дерево и рассказать о нём?

Желающие показывают работы и рассказывают:

Это моё дерево. В корнях — моя семья и друзья. На ветвях — мечта стать врачом. На листьях — школа, футбол и прогулки с друзьями».

4. Работа с деревом: «Что разрушает алкоголь?»

«Ребята, посмотрите на свои деревья. Они красивые, сильные. У каждого есть корни, ствол, ветви. А теперь представьте: что будет, если в корни дерева попадёт яд?

Алкоголь — это такой яд для ваших ценностей и целей. Он мешает им быть крепкими. Давайте разберёмся, как именно.

Ведущий дорисовывает на ватмане последствия алкоголя, влияющие на дерево.

Элемент дерева	Что делает алкоголь
Корни (ценности)	Разрушает здоровье, портит отношения с семьёй и друзьями, забирает свободу
Ствол (ты)	Ухудшает память, внимание, координацию. Ты становишься вялым и раздражительным
Ветви (цели)	Мешает учёбе, спорту, творчеству. Ты не можешь добиться мечты
Листья (каждый день)	Прогулы, конфликты, плохое настроение, потеря времени и денег

Посмотрите: алкоголь не просто «вредит здоровью» — он разрушает всё дерево. Он мешает вам быть сильными, добиваться целей и сохранять то, что вы цените.

Если ты хочешь стать врачом, а пьёшь — ты сможешь учиться? (Нет, память и внимание ухудшаются).

Если ты хочешь быть спортсменом, а пьёшь — ты сможешь тренироваться? (Нет, тело слабеет).

Если ты хочешь сохранить друзей, а пьёшь — друзья останутся? (Нет, многие уйдут).

Алкоголь — это враг ваших целей. Он делает ваши ценности хрупкими, а мечты — недостижимыми».

5. Упражнение «Стена защиты»

«А теперь давайте придумаем, как защитить своё дерево. Что помогает вам оставаться сильными и не давать алкоголю разрушать ваши ценности?»

Дети отвечают. Ведущий записывает на доске/рисуют у себя стену:

Что защищает дерево?

«Спорт», «Увлечения (музыка, рисование, игры)», «Друзья, которые поддерживают», «Семья», «Знания о вреде алкоголя», «Умение сказать «нет»», «Мечты и цели».

«Посмотрите: у каждого из вас есть стена защиты. Это ваши увлечения, друзья, семья, знания и умение отказывать. Чем крепче эта стена, тем сложнее алкоголю добраться до вашего дерева. Вы уже многое сделали для этой стены:

узнали мифы, разобрали уловки, научились отказывать, поняли свои ценности. Теперь ваша задача — укреплять её каждый день».

6. Упражнение «Копилка ценностей»

«А теперь давайте сделаем ещё одно упражнение. У каждого из вас есть стикеры. Напишите на них то, что вы цените больше всего. Можно написать 2–3 стикера.

Дети пишут на стикерах свои ценности: «друзья», «семья», «свобода», «спорт», «музыка», «мечта».

А теперь давайте приклеим ваши стикеры на общий ватман. У нас получится одно большое дерево ценностей нашего класса.

Посмотрите, какое дерево у нас получилось! Это ваши общие ценности. Это то, что вас объединяет. И это то, что вы можете защищать вместе».

7. Рефлексия

«Ребята, посмотрите на наше общее дерево ценностей на ватмане. У него есть корни, ствол, ветви, но пока нет листьев. Давайте это исправим.

У каждого из вас есть стикер. Напишите на нём:

— За что вы благодарны себе на этом занятии?

— Что нового вы узнали о своих ценностях?

— Что вы хотите сохранить в своей жизни?

А потом приклейте свой лист на наше дерево».

Через 2 минуты:

«Посмотрите, какое дерево у нас получилось! Каждый лист — это чья-то благодарность и чья-то ценность. Это ваше общее дерево. Оно сильное, потому что вы вместе».