

## **Интерактивное занятие с детьми на тему вреда алкоголя.**

**Цель:** Ознакомить педагогов с комплексом мероприятий ориентированных на профилактику зависимостей.

### **Задачи:**

- сформировать у детей и подростков активные установки к организации своей жизни;
- сформировать и актуализировать у детей и подростков навыки саморегуляции;
- ознакомить детей и подростков с тренинговой программой, направленной на профилактику зависимого поведения.

### **Содержание программы.**

Данная программа профилактики ориентирована на детей и подростков, предназначена для реализации на базе детских оздоровительных лагерей, подростковых клубов и других учреждений, работающих с детьми и подростками. Предметом данной программы является первичная профилактика зависимостей. Первичная профилактика – это предупреждение опасности. Чтобы подрастающее поколение могло избежать опасность, они, во-первых, должны знать о ней как можно больше, во-вторых, должны уметь с ней справиться. Основная цель первичной профилактики – формирование её устойчивых механизмов противостояния школьника соблазну употребления алкоголя. Программа может служить кратким руководством для специалистов по социальной работе, педагогов - организаторов, психологов.

### **Структура программы.**

- I. Информирование.
- II. Формирование навыков конструктивного общения.

## I. Алкоголизм

Алкоголь - этиловый спирт (этанол, химическая формула  $C_2H_5OH$ ) является бесцветной летучей жидкостью, легко воспламеняющейся и с характерным запахом и жгучим вкусом.

Молекула спирта невелика и легко всасывается в кровь. Всасывание начинается уже в слизистой оболочке рта, около 20% всасывается слизистой желудка, а основная часть алкоголя поглощается в тонком кишечнике. Этанол легко проникает через клеточные мембраны всех тканей, но концентрация его находится в прямой зависимости от содержания в них воды. Поэтому, например, концентрация алкоголя в ткани головного мозга в 1,5 - 2 раза выше, чем в других тканях. Довольно высока его концентрация и в печени, поскольку она активно поглощает и нейтрализует любые вещества, находящиеся в крови в превышающей норму концентрации.

Алкоголь относится к веществам, которые оказывают вредное влияние практически на все системы организма человека. Влияние алкоголя на центральную нервную систему определяется прежде всего тем, что при его употреблении именно в ее клетки он попадает в первую очередь. Обусловлено это свойством алкоголя хорошо растворять жиры, содержание которых в оболочке нервной клетки выше, чем в любой другой, и превышает 60%. Проникнув внутрь нейрона, алкоголь здесь и задерживается, потому что цитоплазма его содержит очень много воды. Собственно, в описанных особенностях воздействия алкоголя на ЦНС и заключается его привлекательность для человека: после употребления он быстро вызывает возбуждение нервной системы, и у человека появляется чувство легкости и веселья. Однако по мере нарастания концентрации алкоголя в нервной клетке и, соответственно, возбуждения оно постепенно переходит в так называемое запредельное торможение. Очень важно, что в первую очередь в него впадают те отделы мозга, которые контролируют поведение, отношения человека с другими людьми, критичность в отношении к собственному поведению. В результате выключения этих центров в состоянии опьянения человек становится болтливым, агрессивным, а сам себе он кажется чрезвычайно умным и остроумным, сильным и смелым. Не случайно поэтому многие преступления и опасные поступки, грозящие жизни и здоровью и самого этого человека, и окружающих его людей, совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

К сожалению, именно способность алкоголя вызывать запредельное торможение и заставляет часто прибегать людей к его употреблению при возникновении каких-либо жизненных проблем (конфликты, нереализованные возможности, безответная любовь и пр.), когда вместо попыток их практического разрешения человек пытается уйти от этих проблем. Он, как ему кажется, и добивается этой цели через употребление алкоголя. Этанол вызывает быстрое торможение доминантных центров ЦНС - и «нет проблем», человеку становится хорошо и легко. Но проблемы то остаются, и тогда он хочет вновь и вновь вернуться в это блаженное состояние, где есть иллюзия их отсутствия. Правда, при этом не учитываются нескольких важных и опасных последствий такого поведения: проблемы все-таки не исчезают, а все больше накапливаются и нарастают; любой прием алкоголя сопровождается разрушением клеток головного мозга, которые, как известно, не восстанавливаются; человек теряет время, которое бы мог использовать для решения стоящих перед ним вопросов; для достижения опьянения требуется все больше и больше алкоголя; чем больше и дольше он употребляет алкоголь, тем больше страдает его организм. Но это лишь первая фаза опьянения. По мере его развития торможение захватывает все более глубокие образования мозга. Поэтому сначала становится все менее контролируемой речь, нарушается память, расстраивается координация движений. Постепенно торможение может охватить и те нервные центры, которые отвечают за важнейшие функции организма, из-за чего может нарушиться регуляция температуры тела (по этой причине так часто замерзают пьяные в холодную погоду), дыхание (вплоть до его остановки) и деятельность сердца.

В половой системе человека алкоголь разрушает и белки, которые составляют основу строения половых желез, и жиры, являющиеся важнейшей частью половых гормонов. Более того, проникая в мужские половые клетки, алкоголь вызывает поражение их генетического аппарата, и если такой сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку, то ребенок может родиться неполноценным, с различными физическими и психическими дефектами, умственным недоразвитием. Сейчас точно известно, что умственно отсталые, с физическими уродствами дети могут родиться от здоровых родителей, единственной виной которых было зачатие, произошедшее в состоянии алкогольного опьянения одного или обоих родителей.

Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что большое число мертворожденных были зачаты в период карнавалов, и даже появился термин «дети карнавалов», «дети воскресенья». В Болгарии было

установлено, что от 23 хронических алкоголиков родились 15 мертворожденных и 8 с патологией.

Особо следует указать, что алкоголь часто приводит к ослаблению половой функции у мужчин, особенно молодых. В результате человек лишается возможности иметь крепкую семью, потомство.

Печень человека выполняет многие важные функции. Одной из них является разрушение и выведение из организма попавших или образовавшихся в нем вредных веществ. Одним из таких веществ и является алкоголь. На его разрушение и выведение из организма (с мочой, потом, калом, через дыхательную систему) требуется, по крайней мере, от трех суток до недели, хотя продукты распада алкоголя могут оставаться в организме (особенно в головном мозге) до месяца. В течение всего этого периода печень ведет «борьбу» с алкоголем. Если же он употребляется регулярно, то постепенно этот жизненно важный орган начинает разрушаться, и развивается цирроз печени, при котором нарушается выработка желчи, а роль печени как «стража безопасности» организма вначале снижается, а затем и извращается таким образом, что даже полезные для организма вещества могут стать опасными. Доказано, что цирроз печени развивается не только от крепких спиртных напитков, но и от регулярного употребления слабых, в том числе и от пива.

Легкие, обеспечивающие газообмен между организмом и средой, после приема алкоголя начинают выполнять защитную роль и выводят его из организма, что проявляется в неприятном запахе, идущем изо рта выпившего человека. Такую роль они продолжают играть в течение всего периода, пока алкоголь или продукты его распада остаются в организме, т.е. в течение, по крайней мере, нескольких дней. В результате происходит распад нежной легочной ткани, и возможности дыхательной системы постепенно все больше снижаются.

Пищеварительная система человека под влиянием алкоголя также испытывает значительные неблагоприятные изменения. Сам алкоголь вызывает разрушение слизистой оболочки желудка и нарушает выработку ею пищеварительных соков. Под его действием затрудняется усвоение организмом многих важных веществ, например витаминов и белков. Постепенно развиваются гастрит, а затем и язва желудка, нарушается обмен веществ, быстрее идут процессы старения и уменьшаются возможности организма. Заметные изменения под влиянием алкоголя происходят и в костно-мышечной системе из-за нарушения усвоения организмом кальция и фосфора, необходимых для построения активно растущих его костей; как следствие замедляется рост.

Понятно, что употребление алкоголя несовместимо с занятиями физкультурой и спортом. Это связано не только с теми изменениями, которые происходят во всех системах организма и описаны выше, но и с нарушениями непосредственно в мышечной системе, так что работоспособность мышц и степень их напряжения (тонус) падают. Кроме того, скорость восстановления организма после физических нагрузок снижается, поэтому спортсмену приходится нарушать свой тренировочный процесс и уменьшать нагрузки, что не позволяет добиться высоких спортивных результатов.

### **Влияние алкоголя на организм подростка.**

Подростковый алкоголизм, как говорит статистика, в большинстве случаев, начинается с семейных застолий. Когда в дом приходят гости и усаживаются за щедро накрытый стол, то, прежде чем начать трапезу, они наливают себе в рюмки или бокалы спиртное, говорят какой-либо тост, пьют и только после этого принимаются за еду. Тосты во время застолья следуют один за другим, и временной промежуток между ними становится все короче. Когда темы для тостов заканчиваются, выпивающие просто говорят «будем здоровы!» и пьют очередную рюмку.

Со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина. Ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить. Это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю. Еще сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают пробовать пиво или сладкое вино. Ребенок приучается к мысли, что это – вкусно.

Следующим фактором развития алкоголизма среди молодежи является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза.

В подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим. В поведении молодых людей отчетливо начинают прослеживаться особенности домашнего уклада. Из своего еще не большого жизненного опыта ребенок уяснил, что пить просто необходимо, а когда выпивки не хватило, нужно срочно бежать за добавкой.

Понаблюдав за взрослыми, ребенок понял, что пить нужно большими порциями и сразу всю рюмку. Поэтому все выпивки в среде подростков так и происходят – большими дозами, чтобы ничего не осталось из того, что удалось достать. При этом еда присутствует в чисто символическом виде,

ведь она в данный момент не является едой, а играет роль закуски. Страх перед пьянством у подростков отсутствует напрочь, как и опыт употребления спиртного. А вот бравада перед ровесниками присутствует в максимальном количестве. Психология подростков такова, что они стремятся быть похожими на своих кумиров и подражать их поведению. Глядя на экранных героев, которые курят, пьют и ругаются матом, молодые люди стремятся вести себя точно так. Подражание основано на том, что подростки стремятся выглядеть модными, лучшими, как их кумиры.

Немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения. Если в пьющей компании находится юноша или девушка, отказывающиеся от спиртного, над ним начинают насмехаться, презирать, и, в конце концов, изгонят из группы. Еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание. Это происходит, в основном, если ребенок растет в неполной семье и предоставлен сам себе. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака и распития алкогольных напитков.

## **II. Описание занятий**

### **Упражнение «Умение сказать НЕТ!»**

**Цель:** Умение правильно отказывать, приводить контраргументы.

Участники разбиваются на пары, каждой паре даётся карточка с определённой ситуацией. Участникам нужно проиграть ситуацию сначала в паре, а потом выступить перед группой. И так по очереди все пары.

Варианты возможных ситуаций:

1. Ваша подруга/друг предлагает вам сходить с ней/ с ним к её/ его знакомым в гости с ночевой, которых вы не знаете.

2. Ваша подруга/друг предлагает вам на вечеринке попробовать «спайс», утверждая, что курительная смесь не опасна для здоровья.

3. У вас разболелась голова, подруга/друг предлагает вам неизвестные вам таблетки, без аннотации, утверждая, что они точно помогут и эффект не заставит вас долго ждать.

4. На вечеринке незнакомый вам человек предлагает попробовать алкогольный коктейль, но отказывается назвать его составляющие, утверждая при этом, что он очень вкусный.

Обсуждение.

Материалы: карточки с ситуациями, стулья.

### **Упражнение «Выйти из круга».**

**Цель:** формирования навыков противостояния групповому давлению.

Задача одного из участников состоит в том, чтобы любыми способами выйти из круга, задача группы – не дать ему это сделать. Применены любые методы от физических до убеждения.

Обсуждение.

Материалы: пространство.