

О

Засідання психологічного клубу «Знайди себе»

**Керівник клубу
Павлова Ольга
Володимирівна,
практичний психолог**



Адиктивна поведінка Алкоголь та його вплив на життя людей

Мета: сприяти формуванню уміння розрізняти факти і міфи про алкоголь, знаходити альтернативу стереотипному відношенню стосовно організації визначних подій, державних, народних і особистих свят; формуванню свідомої, активної життєвої позиції на користь здоровому способу життя, уміння протистояти міфам про алкоголь; удосконалювати навички роботи з інформаційними джерелами з позиції критичного мислення.

Обладнання: аркуші паперу форматом А-4, ватмани, скотч, олівці, ручки, маркери, проектор, роздатковий матеріал, відеозаписи.

План заняття

1. Привітання
2. Перегляд відеоматеріалу, оголошення теми заняття
3. Вправа «Міфи про алкоголь»
4. Робота в групах з інформаційними джерелами
5. Вправа «Асоціації», перегляд відеоматеріалів
6. Вправа «Сам собі режисер»
7. Рефлексія. Метод ПМЦ
8. Притча

Хід заняття:

Привітання. Повторення правил заняття.

Перегляд відео матеріалів, які складаються з документального фільму про вплив алкоголю на організм людини та набору слайдів, на яких вказано щоденну інформацію про алкоголь.

Оголошення теми заняття.

Вправа «Міфи про алкоголь» (додаток №1).

Необхідні матеріали: таблиця з інформацією про алкогольні міфи за кількістю груп, маркери, аркуші паперу, ручки (за кількістю учасників), інформаційні листи за кількістю сформованих груп.

Учням роздають інформаційні джерела, з якими вони працюють за методом «Читання з маркуванням». На слайдах написано основні знаки та їх значення.

Проводячи маркування, розділяйте інформацію таким чином:

- +** – знаком «плюс» позначте, що вже відомо;
- – знаком «мінус» – те, що суперечить вашим уявленням або є новим;
- !** – знаком «оклику» – те, що є цікавим і неочікуваним;
- ?** – знаком «питання» – те, що незрозуміло, там, де виникло бажання дізнатись більше.

Обговорення та систематизація інформації відповідно до своїх позначок в таблицю.

+	!	-	?
Я це знав	Для мене це абсолютно неочікуване	Це суперечить тому, що я знав	Я хочу про це знати більше

Обговорення:

- Що нового ви дізналися про алкоголь під час виконання вправи?
- Чи знаєте відомості про алкоголь, яких немає в інформаційному листі?
- Який із міфів про алкоголь ви вважаєте найпопулярнішим і чому?
- Що саме з фактів про алкоголь вразило вас найбільш?
- Чи вважаєте ви, що знання, отримані під час виконання цієї вправи, можуть в певній мірі змінити ваше відношення до алкоголю?

Робота в групах з інформаційними джерелами

Учні об'єднуються у команди:

лікарі, психологи, статисти.

Працюючи з інформаційними джерелами, лікарі відшукують наслідки вживання алкогольних напоїв та захворювання, які викликані його вживанням; статисти визначають, яку смертність несе за собою вживання алкоголю, дати, факти, кількість грошей, що витрачає людина, купуючи алкоголь; психологи визначають вплив алкоголю на життя людини, емоційний стан, розвиток.



На слайді написано завдання та запитання для кожної команди.
Представлення та обговорення результатів.

Вправа «Асоціації», перегляд відео матеріалів

На ватмані психолог записує запропоновані учнями свята, які святкують всі люди. Після цього учні називають асоціації, що виникають до кожного з цих свят. Результати аналізуються, знаходять спільне.

Після цього переглядають відео матеріал, який стосується засобів масової інформації, реклами та фільми, де іде пропаганда алкоголю. Обговорення та аналіз переглянутого.

Вправа «Сам собі режисер»

Необхідні матеріали: великі аркуші паперу (за кількістю груп), фломастери, маркери, ручки.

Хід вправи: психолог об'єднує учасників в групи по 5-6 осіб і пропонує розробити власний ексклюзивний сценарій або існуючих свят, або свята, яке б вони хотіли запровадити. Умовою є відсутність алкоголю у програмі свята. Після закінчення роботи групи презентують свої сценарії.

Обговорення:

- На ваше бачення ситуації, якщо раптом запрошені на свято люди не уявляють його без алкоголю, що їм можна запропонувати?
- Ви хотіли б бачити на вашому святі людей, які знаходяться в певній стадії сп'яніння? Чому?
- Які із моментів сценаріїв ваших колег по тренінгу ви б хотіли втілити на ваших власних святах?

Рефлексія. Метод ПМЦ

Метод різнобічного оцінювання результатів заняття.

Пропонується учням записати свої враження на різнокольорові стікери та вклеїти в таблицю.

Плюс (+)	Мінус (-)	Цікаво
Сюди записується все, що сподобалось на уроці: інформація і форми роботи, які викликали позитивні емоції, корисність	Сюди записується все, що не сподобалось. Наприклад, здалося нудним, викликало неприйняття, залишилось незрозумілим	Сюди записуються, наприклад, цікаві факти, про які дізнались, запитання, що з'явилися, роздуми

Притча

Легенда про пихатого мандарина

Колись давно у Китаї жив розумний, але пихатий мандарин (знатний вельможа). Цілий день він тільки і робив, що приміряв багате вбрання та вихвалявся перед підданими своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками...

Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за самого мандарина. Розлютився мандарин, почувши про це. Вирішив він оголосити поєдинок і відстояти свою славу нечесним способом:

«Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитам, що у мене в руках - живе чи мертво? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертво - відпущу його».

І ось настав день поєдинку. Чимало людей зібралось у пишній залі, щоб побачити ці змагання найрозумніших чоловіків. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав ченця.

Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий, худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді мандарин мовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках - живе чи мертво?»

Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!»

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпаючи крильцями.

Додаток 1 до вправи «Міфи про алкоголь».

Зерно пшениці, яке пролежало більше 3000 років в гробницях фараонів, дає сходи і колоситься, тоді як зерно, зволожене алкоголем, ніколи не проросте.

міф Алкоголь звеселяє (нехай проживу менше, зате весело)

факти У деяких людей, дійсно, на початку їх алкоголізації проявляється так звана алкогольна ейфорія. Вона виникає внаслідок отруйної наркотичної дії етанолу (етиловий спирт), найбільш яскраво маніфестується в першій стадії алкогольної залежності. В другій стадії алкогольної залежності ейфорія («алкогольний кайф») проявляється все менше, дія спиртного здебільшого зводиться до стимулюючої («Не похмелюсь, не можу працювати»), в третій стадії вона практично повністю відсутня – спиртне тут слугує в основному тільки в якості знеболюючого. Це трапляється тому, що для формування ейфорії («кайфу») затрачуються резерви імунної системи – тобто тої енергії, яка забезпечує стабільність захисних сил організму.

Часте вживання спиртного призводить до вичерпування захисних сил організму, тому рівень здоров'я швидко знижується.

Багато вчених-медиків дотримується думки, що відчуття ейфорії у більшості п'ючих людей виробляється як результат засвоєного з дитинства міфу про звеселяючу дію спиртного. Підтвердженням цієї гіпотези слугують наступні приклади.

Велика група підлітків від 14-до 18 років, яку попросили описати стан, що виник у них після першого вживання алкоголю, так характеризувала свої відчуття: «Наче чимось м'яким вдарили по голові; немов би надихався чадного газу; виникло відчуття печії в стравоході, в шлунку, почалась нудота; відчував головокружіння, все пливло в якомусь танку перед очима».

Коли дорослим чоловікам ввели внутрішньовенно розчин етилового спирту, не попереджаючи про те, що це за речовина, і попросили описати свої відчуття, то всі учасники дослідження розказували тільки про сонливість, нудоту, важкість в голові і в тілі, головний біль.

У випадку, коли учасникам експерименту повідомляли, що їм вводять

розчин спирту, вони починали поводитися відповідно до своїх уявлень про дію алкоголю (намагалися демонструвати оточуючим веселість, піднесений настрій, деяку грайливість тощо).

міф Алкоголь покращує комунікацію

факти Алкоголь гальмує роботу тих мозкових центрів, які відповідають за вищу діяльність людини (інтелект, совість, можливість критичної оцінки ситуації, рівень культури тощо). Тому часто трапляється так, що люди, які зібрались на дружню бесіду за чаркою, закінчують сваркою або й бійкою. Ці ж причини зводять в одну компанію людей з різним культурним і інтелектуальним рівнем.

міф Алкоголь убиває мікроби

факти 96% спирт в медицині використовується як засіб для дезинфекції при умові, що його концентрація дорівнює 70%. Щоб знешкодити (убити) мікроби у внутрішньому середовищі, потрібно випити не менш, чим 10 літрів спирту (саме тоді його концентрація дорівнюватиме 70%).

міф Алкоголь знімає втому

факти Фізична втома у людини проявляється головним болем, неприємними відчуттями в м'язах, суглобах тощо. Фізичну втому може зняти тільки відпочинок. Але алкоголь має, як і кожен інший наркотик, властивість знеболювати, тому після вжитого спиртного у людини можуть виникати суб'єктивні відчуття полегшення загального стану. Та це триває недовго, і після протверезіння стан організму зазвичай тільки погіршується.

міф Алкоголь має зігрівальний ефект

факти Під дією алкоголю розширюються поверхневі кровоносні судини. Це викликає короткочасне відчуття приливу тепла до поверхні шкіри. Але розширені судини більш інтенсивно віддають тепло, і це небезпечно тим, що, по-перше, значно швидше, чим без вживання алкоголю, охолоджується тіло, а, по-друге, відчуття внутрішнього тепла (дія алкоголю зсередини) не дає людині можливості відчутти своєчасно холод як попереджувачий сигнал. Тому п'яні люди частіше замерзають, навіть при не дуже низькій температурі. Недарма народна мудрість забороняла кучеру взимку випивати хоч би краплю спиртного перед дорогою.

міф Пиво – слабоалкогольний напій, корисний для здоров'я (рідкий хліб), воно покращує роботу мозку

факти Пиво інтенсивно знищує клітини головного мозку. Через 5 років вживання пива спостерігається зниження розумових процесів, значно погіршується пам'ять, проявляється дратівливість. Щоденне вживання навіть 200 мл пива протягом трьох років завищує на 40% ризик захворювання на рак грудей у жінок та дівчат. У чоловіків пиво швидко призводить до так званої фемінізації (переродження статі). У них починають збільшуватися молочні залози, жир відкладається по жіночому типу, до того ж вони швидко стають імпотентами.

Бісмарк узагальнив ці явища такою фразою: «Від пива чоловіки стають лінивими, нерозумними і безсилими».