

Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук  
України Український науково-методичний  
центр практичної психології і соціальної роботи  
Всеукраїнська наркологічна асоціація  
ГО «Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів»  
ГС «ВМР «Відповідальність починається з мене»

# **Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова»**

*(методичний комплекс)*

**Київ  
2016**

Рекомендовано Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України для використання в навчальних закладах системи освіти (протокол №3 від 04.10.2016 року)

Текст наведено в авторській редакції

РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Т. Д. Каменщук**, директор Навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти Вінницької області

**І. О. Корнієнко**, Голова асоціації практикуючих психологів Львівської області

**Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова». Методичний комплекс** / Кер. авт. кол. Панок В.Г.; авт. кол.: Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. – К. : ТОВ «Видавництво «Діалог Пресс»», 2016. –160 с.

Зміст методичного комплексу - це методичні розробки профілактичних занять для учнів підліткового віку та їх батьків, викладені в інтерактивній формі для використання класними керівниками, практичними психологами, соціальними педагогами. Головне завдання курсу полягає у підвищенні особистісного захисту учня в ситуаціях, пов'язаних із ризиками вживання алкоголю. У посібнику використано профілактичний матеріал, який змістовно поєднаний з інформацією для батьків. Доповненням до кожного заняття є використання "Сімейного щоденника для сімейної розмови".

Дане видання стане в нагоді студентам педагогічних ВНЗ, практичним психологам, соціальним педагогам, класним керівникам, учням підліткового віку та їхнім батькам.

Надруковано ТОВ «Видавництво «Діалог Пресс»», за підтримки  
Громадської спілки «Всеукраїнський молодіжний рух  
«Відповідальність починається з тебе»,  
наклад 30 000, замовлення №3650, рік 2016.

© Український науково-методичний  
центр практичної психології і соціальної роботи  
© Всеукраїнська наркологічна асоціація  
© Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів

ISBN 978-966-971-3438

## ЗМІСТ

<b>I. Пояснювальна записка до інформаційно-освітньої антиалкогольної програми «Сімейна розмова» .....</b>	<b>4</b>
1.1. Основна ідея, мета та завдання програми .....	4
1.2. Нормативна база впровадження .....	6
1.3. Особливості впровадження програми для батьків .....	7
1.4. Особливості використання «Сімейного щоденника для сімейної розмови» .....	9
<b>II. Методичні матеріали для роботи з учнями .....</b>	<b>10</b>
2.1. Сценарії занять факультативу «відверта розмова» для учнів 7 – 8 класу за інформаційно-освітньою антиалкогольною програмою «Сімейна розмова» .....	10
2.2. Додаток до занять з учнями «вправи та ігри» .....	42
<b>III. Методичні матеріали для роботи з батьками .....</b>	<b>48</b>
3.1. Презентація для батьків інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» .....	48
3.2. Інтерактивна бесіда в колі батьків .....	56
3.3. Методичні рекомендації щодо проведення підсумкового заняття з батьками та учнями за програмою інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» .....	68
<b>IV. Сімейний щоденник для сімейної розмови .....</b>	<b>70</b>
Територія підлітка .....	71
Територія батьків .....	107
Література .....	151

## Розділ I.

# Пояснювальна записка до Інформаційно-освітньої антиалкогольної програми «Сімейна розмова»

## 1.1. ОСНОВНА ІДЕЯ, МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Швидкоплинні зміни суспільних процесів в Україні породили низку негативних явищ, які позначаються на дітях, підлітках і молоді. Вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління і пов'язані з цим явища соціальної дезадаптації і дезінтеграції особистості є одними з найсерйозніших проблем суспільства останнього десятиліття. Тривала політично-економічна і соціально-культурна криза не тільки загострила, а й якісно змінила проблему адиктивної поведінки молоді. Сьогодні спостерігаються тенденції зниження віку підлітків, що вживають психоактивні речовини; зростання доступності алкогольних і тютюнових виробів; розширення спектру вживаних речовин, що мають руйнівний вплив на здоров'я молодого покоління; зміна соціального статусу підлітків, що почали вживати психоактивні речовини, і формування на цій основі особливої молодіжної субкультури, провідною цінністю якої є вільне проведення дозвілля в поєднанні зі вживанням алкоголю та наркотиків як стилю життя.

Результати проведених досліджень серед учнів і студентів переконливо свідчать про високу частку неповнолітніх, які регулярно або епізодично вживають алкогольні напої. Разом з тим, рівень поінформованості про шкідливі наслідки вживання алкоголю на організм людини у підлітків є досить низьким.

Прийняття низки програм, спрямованих на покращення вказаної ситуації, не призводить до очікуваних результатів, оскільки у більшості випадків такі програми є формальні, фрагментарні, декларативні і не передбачають відповідного фінансування.

З метою створення належної профілактично-просвітницької роботи в закладах освіти, науковими співробітниками Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи у співпраці з членами Всеукраїнської наркологічної асоціації був розроблений комплекс, який містить інформаційно-освітню протиалкогольну програму «Сімейна розмова», щоденник для Сімейно розмови, зразки вхідної/вихідної анкети, заняття для батьків, інформаційні повідомлення. Вказані матеріали спрямовані на залучення представників сімей до питань формування свідомого ставлення дітей до проблеми вживання алкоголю.

З метою попередження раннього вживання психоактивних речовин підлітком важливо проводити структуровану систематичну профілактичну роботу як з дітьми, так і з батьками. Профілактичний ефект буде сильнішим, якщо найближче оточення учнів також буде охоплено профілактичним інформуванням та навчанням.

В основі інформаційно-освітньої програми лежать принципи охоплення сімей із дітьми підліткового віку і розвиток навичок батьків у таких сферах, як: зменшення ризиків появи алкогольних та інших проблем у дитини, підвищення сімейного захисту від них; поліпшення стосунків між батьками та дітьми, включаючи уміння слухати, ефективно спілкуватися і вирішувати проблеми; забезпечення свідомої дисципліни та підпорядкування сімейним правилам; спостереження за поведінкою і діяльністю дітей у підлітковий період.

Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова» призначена як для учнів 7 – 8-х класів, так і для їхніх батьків. Робота з учнями включає освітній компонент з інформацією про алкоголь (узгодженої з тією, що діти одержують у школі) та поведінковий компонент, спрямований на посилення захисних чинників. Особистісний захист дитини від появи поведінкових проблем ґрунтується на міцному сімейному захисті, який, в свою чергу, складається з позитивних стосунків батьків між собою, між батьками і дитиною, тісного взаємозв'язку між усіма членами сім'ї, ефективного діалогу між батьками та дитиною, достатнього рівня інформування з питань алкоголю та наслідків його вживання, спеціальних знань стосовно розвитку у дитини навичок та вмій в ситуаціях, пов'язаних з ризиком для здоров'я.

**Основна ідея програми** — виховати в учнів відповідальне ставлення до власного здоров'я у профілактичній співпраці з батьками.

Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова» відповідає стратегії повного виключення можливості вживання учнями будь-яких алкогольних напоїв (згідно з чинним законодавством України заборонено продаж та вживання алкогольних напоїв дітьми до 18 років). Програма передбачає тісну взаємодію педагогічних працівників та батьків учнів 7 – 8 класів у питанні превенції вживання алкогольних напоїв. Заняття з дітьми та батьками побудовані в інтерактивній формі з використанням сучасних профілактичних технологій.

**Метою** даної програми є забезпечення сучасного уніфікованого цілісного інформування й навчання учнів та їх батьків з профілактики алкогольних проблем в умовах загальноосвітніх навчальних закладів I – III ступенів.

**Основними завданнями** інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» є:

- системне проведення профілактичних занять для учнів та їх батьків;
- підвищення соціальної та особистісної компетентності учнів;
- забезпечення цілісного інформування і навчання з питань попередження алкогольних проблем;
- формування навичок підтримки здорового способу життя;
- формування навичок особистісного захисту, а саме: протистояння соціальному впливові, відстоювання власної позиції, впевнена поведінка, ефективно спілкування, критичне мислення, самоповага, самоконтроль, прийняття рішення;
- зменшення особистісних факторів ризику та підвищення особистісних факторів захисту;
- підвищення компетентності батьків щодо факторів захисту від алкогольних проблем в умовах сімейного життя;
- допомога батькам в усвідомленні того, що головна роль в профілактиці проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю, належить сім'ї.

В основу реалізації інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» покладено наступні *принципи*:

*принцип «комплексності»* передбачає цільову профілактичну спрямованість на сім'ю;

*принцип «уніфікації»* інформації передбачає озброєння достовірними знаннями з алкогольних питань і учнів, і їх батьків;

*принцип «інтегрованості»* програми передбачає її поєднання, з одного боку, із вже існуючою в рамках шкільної програми тематикою уроків та занять щодо алкоголю і, з іншого боку, виключає факультативність та, насамперед, передбачає реалізацію профілактичних занять для учнів в рамках рекомендованого тематичного плану в системі виховних годин класного керівника та профілактичних інтервенцій для батьків в системі батьківських зборів (просвітницької роботи в рамках роботи практичного психолога і соціального педагога з учнями та їх батьками);

*принцип «адекватності»* передбачає відповідність профілактичного матеріалу та методологію його викладання з огляду на вікові особливості учнів та пріоритетів дорослої аудиторії програми;

*принцип «цілісності»* програми передбачає використання профілактичного матеріалу, який змістовно поєднаний, тобто знання та навички учнів щодо профілактики вживання алкоголю посилюються та шліфуються впродовж всієї програми;

*принцип «активізації»* передбачає активну взаємодію учнів між собою, з педагогічним працівником (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог) і батьками; форму навчання, яка активізує мислення учасників програми та створює умови для ефективного засвоєння інформації.

## 1.2. Нормативна база впровадження

*Нормативною базою впровадження* інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» є наступні документи:

Лист Міністерства освіти і науки України від 30.09.2016 р. № 1/9-515 «Про проведення інформаційно-освітньої роботи щодо запобігання поширенню тютюнокуріння, наркоманії та вживання алкогольних напоїв серед дітей, учнівської та студентської молоді»

Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо розвитку психологічної служби системи освіти України на період до 2020 року» від 08.08.2017 № 1127

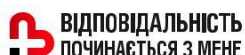
Наказ Міністерства освіти і науки України «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2018-2019 н.р.» від 07.08.2018 р. № 1/9-487

#### 1.4. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Тематичний блок програми для батьків базується на теорії про наявність соціальних та особистісних факторів захисту і ризику щодо появи алкогольних проблем у дітей. У ході профілактичних занять ведучий акцентує увагу батьків саме на тих особливих моментах в сімейному житті, які допоможуть у формуванні особистісного захисту дитини та відмові від вживання алкоголю.

Інформаційно-освітня програма не має на меті навчити батьків правильно виховувати власних дітей, вона лише допомагає їм усвідомити, що головна роль у профілактиці проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю, належить не школі, лікарям або державі, а батькам!

Суттєвою відмінністю даної профілактичної програми є активне залучення батьків та їх спільна робота з дітьми і педагогами. Особливістю профілактичної роботи з батьками, є анкетування, мета якого викликати рефлексію у батьків по відношенню до власного спілкування



зі своїми дітьми і, як результат, зменшення факторів ризику щодо виникнення наркотичних та алкогольних проблем в майбутньому. Спеціальні анкети для батьків та «профілактичні підказки» з метою акцентування на головних питаннях теми, знаходяться в «Сімейному щоденнику для Сімейної розмови». Це «особистісний інструмент» батьків для побудови ефективного діалогу з власною дитиною. В ході занять, батьки також отримують профілактичну інформацію у формі інформаційних листків для самостійного вивчення.

Перше знайомство батьків з Програмою відбувається на загальних зборах в рамках батьківського навчання (батьківської конференції, батьківських зборів тощо) у вигляді презентації Програми. По закінченню цього виду роботи залежно від специфіки роботи навчального закладу та його традицій, за бажанням, оголошується конкурс на кращий соціальний рекламний ролик, кращу сімейну стінну газету на задану тему, кращий «Сімейний щоденник для Сімейної розмови» тощо.

У рамках впровадження інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» передбачається проведення інтерактивної бесіди в колі батьків на тему «Сімейний захист». Наступне знайомство батьків з матеріалами програми відбувається самостійно. Для цього використовується Практикум в родинному колі — «Сімейний щоденник для Сімейної розмови». Під час практикуму батьки мають можливість познайомитись з наступними темами:

- фактори ризику появи алкогольних проблем у дитини;
- задоволення духовних потреб дитини;
- стиль виховання, як фактор ризику або захисту від появи алкогольних проблем у дитини;
- мотиви вживання алкоголю підлітками;
- факти про алкоголь та наслідки його вживання;
- корисні навички та вміння дитини в ситуаціях пов'язаних з ризиком вживання алкоголю;
- ефективний діалог з підлітком;
- сімейні правила щодо невживання алкоголю.

**Увага!** Окремо можна організувати зустріч батьків із зацікавленими спеціалістами у питаннях профілактики алкогольних проблем серед підлітків, а саме: дільничний інспектор, представник поліції, медичний працівник, фахівець центру здоров'я, представники громадських організацій та груп взаємодопомоги (Ал-Анон, Алатін тощо). Проте, дану зустріч необхідно ретельно підготувати. Зокрема, не задовго до зустрічі можна запропонувати батькам письмово сформулювати запитання до запрошених гостей (це може бути вправа під час проведення інтерактивної бесіди). Далі узагальнені запитання необхідно передати фахівцю для ознайомлення та підготовки відповідей. .

Реалізація інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова» закінчується спільним заключним заняттям для учнів та їх батьків.





## РОЗДІЛ II.

# МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ РОБОТИ З УЧНЯМИ

## 2.1. СЦЕНАРІЇ ЗАНЯТЬ ФАКУЛЬТАТИВУ «ВІДВЕРТА РОЗМОВА» ДЛЯ УЧНІВ 7 – 8 КЛАСУ ЗА ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОЮ АНТИАЛКОГОЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ «СІМЕЙНА РОЗМОВА»

### *До уваги ведучого!*

У ході проведення профілактичних занять ведучий має можливість використовувати не тільки вправи та ігри подані в Додатку, а й творчо підходити до підготовки кожного заняття. Доречним буде застосування мультимедійних ресурсів, власного арсеналу наочно-методичного матеріалу.

Ведучий має право доповнювати інформаційні повідомлення надані в сценаріях занять та в щоденнику, але за умови, що вони будуть достовірними та не порушать ідеї Програми. Тематичний матеріал (методичний та інформаційний) побудований таким чином, щоб учні мали можливість закріпити знання, отримані на попередніх тренінгових заняттях.

Час розрахований на профілактичне заняття відповідає часовим рамкам профілактичного тренінгу. У випадку, якщо ведучий не має відповідної підготовки або відсутній часовий ресурс зазначений в програмі, можна скоротити сценарій тренінгу до форми інтерактивного уроку, не порушуючи завдання та досягнувши мети.

### Тема 1. Дружба та дружні інтереси

**Мета заняття:** сформувати поняття «справжня дружба».

**Завдання заняття:** розвивати навичку критичного мислення, самоповаги та відстоювання власної думки; навчити відрізняти справжні дружні стосунки від несправжніх.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка.

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі та неклейкі.

.....

.....

.....

.....

.....

Етапи	ЗМІСТ	Час
Вступ	<p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>До початку Програми ведучий може підійти творчо, самостійно підібравши цікавий матеріал про цінність здорового способу життя. Доречним буде демонстрація фільму чи профілактичного ролику.</p> <p>Ведучий оголошує назву Програми та називає її цілі. Перевіряє чи всі учні мають «Сімейний щоденник». Ведучий пояснює інструкцію по роботі з ним. Наголошує на спільній активній участі у Програмі підлітків та їх батьків.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>Прийоми стимулювання до роботи над виконанням окремих та спільних з батьками завдань у щоденнику ведучий може запропонувати на свій розсуд. Наприклад, оголосити конкурс на кращий щоденник або на кращу «Сторінку для сімейних досягнень».</p> <p>Може бути декілька конкурсів з різними завданнями, щоб більша кількість учнів мала можливість виграти. Визначити трьох переможців та зробити їм подарунки від школи або батьківського комітету. У якості стимулів можуть бути додаткові бали до навчальних предметів, солодоші, канцтовари тощо. Батьки можуть запропонувати свої варіанти нагороди.</p> <p><b>Вправа на привітання</b>  <b>Очікування від програми</b>  <b>Правила роботи групи</b></p> <p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>Дані етапи не є обов'язковими під час профілактичного уроку, але потрібними для проведення повноцінного профілактичного тренінгу. Рекомендовані вправи щодо цих етапів надані в Додатку «Вправи та ігри».</p>	<b>15 хв.</b>

<p><b>Актуалізація теми</b></p>	<p><b>Гра «Комплімент»</b></p> <p>Необхідні матеріали для гри: м'яч або квітка. Учні стають у коло. Ведучий кидає м'яч одному з учнів, промовляючи при цьому: «Мені в тобі подобається...», і називає якість, що сподобалась. Учасник, який одержав м'яч, кидає його іншому учаснику й називає ті якості, що подобаються йому в ньому. М'яч повинен побувати в усіх учасників. Після гри учні, за бажанням, діляться своїми емоціями.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Надзвичайно важливо для людини, коли її цінують та поважають. Цінують за добрі якості, поважають за добрі справи та досягнення. Це головна умова дружби. Сьогодні ми поговоримо про справжню і не справжню дружбу та дружні інтереси».</p>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>
<p><b>Тематичний блок</b></p>	<p><b>Вправа « Хто мої друзі?»</b></p> <p>Ведучий роздає кожному учню маленькі неклеючі папірці, попереджає, що ці папірці він збирати не буде та просить учнів написати на них ім'я своїх друзів, та зазначити одну головну причину дружби з визначеною(-ми) людиною(-ми). У випадку, якщо в учня не має друзів, ведучий просить написати людину (-ей), з якою він хотів би дружити і чому.</p> <p>За бажанням, учні називають своїх друзів та головну причину дружби (<i>наприклад: Наталя — разом займаємось волейболом, Таня — добра</i>).</p>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>
	<p><b>Самостійна робота у щоденнику</b></p> <p>Учні виконують завдання теми 1. Потім ведучий просить одного учня, за бажанням, прочитати свою відповідь, а інших лише доповнити її. Ведучий може доповнити відповіді учнів власними прикладами (<i>заради самоствердження, заради спільних інтересів, заради допомоги у вирішенні проблем тощо</i>).</p>	<p><b><u>15 хв.</u></b></p>
	<p><b>Запитання для обговорення в загальній групі:</b> «Як ви думаєте, а чи можливо дружити заради вживання алкоголю чи наркотиків, або заради грошей?» (<i>Відповіді учнів</i>).</p>	<p><b><u>5 хв.</u></b></p>
	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 1.</b></p>	<p><b><u>1 хв.</u></b></p>
	<p><b>Рухова вправа</b></p>	<p><b><u>5 хв.</u></b></p>

	<p><b>Вправа «Перевір свої знання»</b></p> <p>Впродовж 7 хвилин учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 1. Поки учні виконують самостійну роботу, ведучий роздає кожному учаснику набір кольорових карток, а на дошці вішає плакат з визначенням кожної картки. Потім ведучий зачитує кожне питання анкети, а учні піднімають картку відповідно до своєї відповіді. Кожне питання анкети обговорюється. Ведучий просить кількох учнів аргументувати власні відповіді.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>На кожне наступне питання анкети свої аргументи мають давати інші учні з метою їх активної участі в груповому процесі. Якщо під час підняття карток хтось з учнів вирішує поміняти картку, ведучому варто зупинитися та запитати чому учень так зробив. Адже в даній вправі важливо розвивати вміння відстоювати власну думку, навіть якщо вона суперечить загальним поглядам. Ведучому варто подякувати учню, який був сміливим у своєму виборі та активно захищав свою позицію.</p> <p>Ведучий просить перевірити правильність відповідей. Для цього інформація подана в інформаційному повідомленні теми 1 зачитується вголос.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>У «Сімейному щоденнику» для підлітків до кожного питання анкети наданий інформаційний матеріал. Ведучий може доповнювати його власними прикладами та аргументами.</p> <p><b>Запитання для обговорення після вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи залишилися такі твердження, з відповіддю на які ви все одно не визначились? Чому важко це зробити?</li> <li>- Чи легко було висловлювати свою точку зору перед усіма учасниками, особливо коли ви залишилися у меншості?</li> <li>- Чи важко було змінити свою точку зору? Чому?</li> </ul> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Необхідно розуміти, що в кожній людини свої інтереси, свій характер, звички. Для того, щоб склалися міцні дружні відносини, людей повинно щось неодмінно поєднувати (<i>навчання, робота, хобі, спільні інтереси, погляди на життя та ін.</i>). Звідси виходить, що потрібно шукати дружбу саме серед людей зі спільними</p>	<b><u>20 хв.</u></b>
--	--	----------------------





<p><b>Актуалізація теми</b></p>	<p><b>Вправа «Зіпсований факс»</b></p> <p>Інструкція подібна до вправи «Зіпсований телефон». Першому учневі в колі ведучий проговорює на вухо слово, яке йому потрібно передати сусіду по колу, але у вигляді малюнка, який учень зображує пальцем на спині свого сусіда. Потім другий учень таким самим способом передає отримане послання третьому і т.д.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Назвіть те, що кожен з вас малював, починаючи з кінця (<i>Відповіді учнів</i>). Таким чином, ми бачимо, що зображення значно змінюється, якщо проходить через багатьох людей. Теж саме можна сказати і про інформацію. Іноді навіть досить реалістичне зображення, факти, виглядають по-іншому, якщо їх передають багато людей. Сьогодні ми розпочинаємо говорити про алкоголь. Кожен з вас вже володіє певними знаннями. Але ці знання, перш ніж потрапити до вас, можливо, також передавалися із уст в уста, змінювались, доповнювались, домальовувались, додумувались тощо. Чи впевнені ви, що ваші знання — це дійсно факти? Може це міфи, в які ви вірите. Пропоную розпочати перевірку інформації».</p> <p><b>Ведучий оголошує тему профілактичного заняття.</b></p>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>
<p><b>Тематичний блок</b></p>	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 2.</b></p>	<p><b><u>1 хв.</u></b></p>



	<p><b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> (<i>дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1</i>). Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 2.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Ведучий може підготувати власний інформаційний матеріал у формі презентації чи фільму для демонстрації наслідків вживання алкоголю. Головним є те, щоб матеріал містив правдиву не перебільшену інформацію.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Важливо навчитися відрізняти міфи від фактів, тому що останні можуть зберегти здоров'я, а інколи й життя. Віра в міфи щодо алкоголю може призвести до виникнення проблем. Наприклад, така ситуація: підліток, який дуже часто і у великих дозах вживає пиво, вже не один раз потрапляв у проблемні ситуації, перебуваючи при цьому в нетверезому стані. Друзі намагалися пояснити йому, що йому не можна пити, що алкоголь шкодить йому та його життю. Але хлопець не хотів вірити у правду, йому набагато приємніше була інша інформація: «Пиво — це не алкоголь, я п'ю як всі, коли нема чого робити, пивко — найкращий друг...» (<i>ведучий записує цей приклад на дошці</i>). Міф, в який вірить цей хлопчик, підштовхує його й далі вживати алкоголь і потрапляти у неприємні ситуації.»</p>	<b><u>20 хв.</u></b>
	<b>Рухова вправа</b>	<b><u>5 хв.</u></b>
	<p><b>Робота в підгрупах</b> <i>Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп залежно від кількості учасників.</i> Учні мають проаналізувати приклади тверджень наданих в завданні теми 2 в щоденнику та знайти аргументи щодо їх хибності. Через 10 хв. кожна група презентує свої відповіді. Потім кожний учень записує найкращі варіанти аргументів в щоденник.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Учні можуть доповнити список власними прикладами міфів та «розвіяти» їх методом «мозкового штурму»</p>	<b><u>20 хв.</u></b>



### Тема 3. Залежність від алкоголю

**Мета заняття:** сформувати усвідомлене ставлення щодо небезпеки вживання алкоголю.

**Завдання заняття:** активізувати знання про алкоголь, отримані на попередньому занятті; сформувати поняття «алкогольна залежність».

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка.

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі та неклейкі.

Етапи	ЗМІСТ	Час
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил ( <i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i> ).	<b><u>1 хв.</u></b>
Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<b><u>5 – 7хв.</u></b>
Актуалізація теми	<p><b>Інтерактивна бесіда</b></p> <p>Уявіть, що вам не дають їсти день, два, три, тиждень. Як ви будете себе почувати? (<i>Відповіді учнів</i>) Це означає, що наш організм потребує їжі. Ми не можемо без неї. Тепер прочитайте вислови, записані на дошці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Я їм, щоб жити».</li> <li>- «Я живу, щоб їсти».</li> </ul> <p>Який з цих двох висловів підходить вам? (<i>Відповіді учнів</i>). На жаль, є люди, які починають жити, щоб їсти. Їжа стає їхньою постійною потребою, нав'язливою думкою. Таких людей можна назвати залежними від їжі. Подібна картина може відбуватися і з вживанням алкоголю або наркотиків. Інколи, людина, за насолоду від вживання алкоголю, має «відплатити» власним здоров'ям, втратою друзів, роботи, проблемами у навчанні, в сім'ї, а іноді, і втратою життя. Ця хвороба називається алкогольна залежність.</p>	<b><u>7 хв.</u></b>

Тематичний блок	Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 3.	<u>3 хв.</u>
	<p><b>Групова вправа «життя з хворобою»</b>  Ведучий роздає кожному учневі по 12 неклеючих стікерів.</p> <p><b>Завдання:</b>  На 3-х папірцях потрібно написати три улюблені страви, ще на 3-х — улюблені заняття, ще на 3-х — трьох близьких людей (на 1 картці — одна людина), ще на 3 — мрії (те, чого хотілося б досягнути).  Учні працюють впродовж 5 хвилин.</p> <p><b>Інтерактивна бесіда під час гри</b>  Які емоції, враження виникали, коли ви згадували про свої улюблені речі, людей? <i>(Відповіді учнів).</i></p> <p>Уявіть, що я «Алкогольна залежність», яка вимагає пожертви за задоволення від вживання алкоголю. Тому дайте мені дві будь-які картки <i>(ведучий обходить усіх учнів і збирає у кожного по два папірця).</i></p> <p>Проходить час, «Алкогольна залежність» росте і вимагає більших жертв, тому дайте мені ще дві картки з назвами важливих для вас речей і одну картку з іменем дорогої для вас людини.</p> <p>«Алкогольна залежність» з кожним днем набирає оберти, з часом вона вже не запитує, а відбирає щось насправді дороге <i>(ведучий обходить учасників і забирає по 2 картки на власний вибір).</i></p> <p>Тепер «Алкогольна залежність» настільки жорстока, що забирає найдорожче, що є у людини <i>(ведучий обходить учасників і забирає по 2 картки на власний вибір).</i></p> <p><b>Обговорення після гри:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що ви відчували, коли доводилось «втрачати», важливі речі?</li> <li>- Чи можна провести паралель між грою та реальним життям залежних людей?</li> <li>- Які висновки можна зробити?</li> </ul> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Це була лише гра. Вона закінчилась. Я більше не є уособленням «алкогольної залежності» і я сподіваюсь, що у вас ці проблеми ніколи не з'являться».</p>	<u>20 хв.</u>

	<p><b>Вправа «Подарунок»</b> Для того, щоб покращити емоційну атмосферу, учням пропонують по колу подарувати один одному віртуальний подарунок починаючи зі слів: «Я хочу подарувати тобі...»</p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Дану вправу можна провести у варіанті зазначеному в Додатку «Вправи та ігри».</p>	<b><u>10 хв.</u></b>
	<p><b>Індивідуальна робота у щоденнику</b> Учні виконують завдання теми 3 в щоденнику. Ведучий за потреби допомагає, пояснює поняття, що можуть бути не знайомі для учня.</p> <p><b>Запитання для обговорення в загальній групі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи приємно було виконувати завдання?</li> <li>- Які виникали емоції? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи входять до вашого списку: хвороби, наркотики, алкогольна залежність, сором, алкоголь? Чому?</li> <li>- Якщо додати до вашого життя алкогольну залежність, що відбудеться з вашим списком?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Для того, щоб не втратити можливість вибору в житті, треба володіти достовірною інформацією про наслідки вживання алкоголю та наркотиків, варто потурбуватись про себе, підготувати план дій в ситуаціях ризику. Варто приймати усвідомлені рішення. І пам'ятати про те, як багато можна втратити заради одного неправильного вибору. Алкогольну залежність ніхто ніколи свідомо не обирає для свого життя, вона приходить сама як будь-яка інша хвороба. Якщо хлопець або дівчина почали вживати алкогольні напої у вашому віці, вони значно ризикують щодо появи алкогольної залежності».</p>	<b><u>15 хв.</u></b>
	<b>Рухова вправа</b>	<b><u>5 хв.</u></b>
	<b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> (дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1). Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 3.	<b><u>15 хв.</u></b>
<b>Підсумок заняття</b>	<b>Вправа «Корисні знання»</b> Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».	<b><u>7 хв.</u></b>
<b>Домашнє завдання</b>	Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» в темі 3.	<b><u>1 хв.</u></b>
<b>Загальний час</b>		<b><u>90 хв.</u></b>

## Тема 4. Секрети рекламного бізнесу

**Мета заняття:** навчити критично ставитися до рекламної продукції.

**Завдання заняття:** розвивати навички критичного мислення; дати можливість для аналізу отриманої інформації.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не могу визначитися» — жовта картка, плакати з зображенням рекламної продукції.

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, кольоровий папір, ножиці, білий папір для роботи в малих групах, журнали для створення колажу.

Етапи	ЗМІСТ	Час
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил ( <i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i> ).	<b>1 хв.</b>
Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<b>5 хв.</b>
Актуалізація теми	<b>Запитання для «мозкового штурму»:</b> «Що впливає на ваш вибір?» ( <i>Відповіді учнів</i> ). <b>Коментар ведучого:</b> «Наш вибір часто залежить не тільки від наших знань, переконань, умінь, а й від зовнішніх обставин: мода, реклама, кіно, Інтернет, друзі тощо. Сьогодні ми поговоримо про рекламу, як один з видів впливу на свідомість людини. Реклама має свої секрети, про які необхідно знати, щоб почуватися захищеним».	<b>5 хв.</b>

Тематичний блок	<p><b>Тематична гра «Відгадай, де правда?»</b></p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>«Пропоную вам зараз дізнатися, наскільки добре ви один одного встигли вивчити за роки спільного навчання. Для цього ви маєте сказати про себе три якості чи захоплення. І лише одне з тверджень має бути правдою, а інше — вигадкою. <i>(Наприклад, я вмію гарно куховарити — раз, я займаюсь дайвінгом — два, у мене вдома є кіт — три. Що з цього є правдою? Відгадайте!)</i>».</p> <p><b>Запитання для обговорення в загальній групі:</b> «Що допомагало вам визначити правду? <i>(можливі відповіді: інформація про людину, оцінка його поведінки, мова (тиха, невпевнена), паузи тощо)</i>».</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Отже, найкращий захист від рекламних повідомлень — це наявність достовірної та повної інформації, знання прийомів, які можуть приховати інформацію тощо».</p>	<u>15 хв.</u>
	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 4.</b></p>	<u>1 хв.</u>
	<p><b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> <i>(дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1)</i>. Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 4.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Отже, можна зробити висновок, що з одного боку, реклама — це рушій прогресу, а з іншого — соціальний тиск на людей з метою отримання якомога більшого прибутку від продажу певного товару чи послуги. Завдяки рекламі штучно створюється образ «казкових принца і принцеси», які мають все і можуть дозволити собі недозволене іншим. В рекламі ви ніколи не зустрінете інформацію про шкідливі наслідки алкоголю та кому і в яких ситуаціях не можна вживати алкогольні напої взагалі. Таке можливо лише в антирекламах або їх ще називають соціальні реклами. Рекламні повідомлення потрібно осмислювати, розуміти, що значна частина такої інформації ілюзорна, міфічна. Критичне ставлення до реклами дозволяє протистояти впливові, який вона здійснює, допомагає зрозуміти переваги здорового способу життя та сформуванати правильну позицію щодо споживання даної продукції».</p>	<u>15 хв.</u>

	<p><b>Індивідуальна робота в щоденнику</b> Учні виконують завдання теми 4.</p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Дану вправу можна провести у формі конкурсу. Учні представляють свої гасла. Потім обираються три найкращі на думку самих учнів. Переможці отримують додаткові бали до навчальних предметів або інші призи, на вибір ведучого. Інший варіант вправи: створення гасла у підгрупах, найкращі приклади учні записують у свої щоденники.</p>	<b><u>20 хв.</u></b>
	<p><b>Рухова вправа</b></p>	<b><u>5 хв.</u></b>
	<p><b>Тематична вправа «Герб нашої команди»</b> Ведучий об'єднує учнів у підгрупи та дає завдання. <b>Завдання для роботи у підгрупах:</b> «Уявіть, що вам необхідно прорекламувати якнайкраще свою команду. Намалюйте або створіть у формі колажу (<i>учні можуть використовувати усі підручні матеріали, що є у класі, також телефони, фотоапарати та відео</i>) герб, який має відповідати наступним умовам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Що ми вміємо робити дуже добре?</li> <li>✓ Чим ми пишаємось?</li> <li>✓ Чого ми хочемо досягнути (плани)?</li> <li>✓ Слова, які ми хотіли б про себе почути?</li> </ul> <p><b>Презентація робіт.</b></p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Якщо дозволяє час та відповідні ресурси дану вправу можна провести таким чином, щоб кожна команда мала можливість на власну територію для роботи.</p>	<b><u>15 хв.</u></b>
<b>Підсумок заняття</b>	<p><b>Вправа «Корисні знання»</b> Ведучий роздає стікери кожному учневі і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання». Ведучий на вибір зачитує декілька відповідей на плакаті.</p>	<b><u>7 хв.</u></b>
<b>Домашнє завдання</b>	Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» в темі 4.	<b><u>1 хв.</u></b>
<b>Загальний час</b>		<b><u>90хв.</u></b>



## Тема 5. Ситуації ризику

**Мета заняття:** сформувати поняття про ситуації ризику, пов'язані зі вживанням алкогольних напоїв.

**Завдання заняття:** закріпити знання про зміст поняття «ризик»; дати можливість для аналізу ситуації ризику; розвивати вміння критично мислити.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка; малюнок «три дороги, що відходять від каменя у різні боки».

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі, папір для роботи у підгрупах, монета, пов'язка на очі.

Етапи	ЗМІСТ	Час
<b>Прийняття правил роботи групи</b>	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил ( <i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i> ).	<b><u>1 хв.</u></b>
<b>Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання</b>	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<b><u>5 – 7 хв.</u></b>

<p><b>Актуалізація теми</b></p>	<p><b>Тематична гра «Можливо»</b></p> <p>Ведучий вішає на дошку малюнок «Три дороги, що відходять від каменя у різні боки». На камені — написи: «Ліворуч підеш — в гру цікаву зіграєш, але якщо програєш, можливо, щось втратиш...», «Праворуч підеш — в «Долину захоплень» потрапиш, але, можливо, залишишся там назавжди...», «Прямо підеш — врятуєш чуже життя, але, можливо, постраждаєш сам» <i>(для зручності, написи краще розвісити в різних частинах класу).</i></p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>«Ви мандруєте островом. Зупиняєтесь перед великим каменем, на якому три написи <i>(ведучий демонструє плакат)</i>. Ви розумієте, що вам треба іти далі, але ви маєте можливість повернути назад. Отже, прийміть рішення та станьте біля того напису, який ви обрали. Учні, які вирішили повернути назад залишаються на своїх місцях».</p> <p>Після виконання завдання ведучий запитує учнів чому вони обрали саме цей шлях <i>(Відповідають бажуючі)</i>.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Зверніть увагу на слово «можливо». Воно в даних реченнях головне, визначальне. Саме це слово говорить людині про так званий «ризик». В усіх запропонованих варіантах шляху присутній ризик, окрім одного — повернути назад. Сьогодні ми поговоримо про ризик. Який він може бути, чому важливо розуміти коли і чим ти ризикуєш».</p>	<p><b><u>7 хв.</u></b></p>
<p><b>Тематичний блок</b></p>	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 5.</b></p>	<p><b><u>1 хв.</u></b></p>
	<p><b>Робота в щоденнику з подальшим обговоренням в загальній групі.</b></p> <p>Учні виконують самостійно завдання теми 5 в щоденнику. Потім ведучий зачитує кожну ситуацію, а учні піднімають відповідну картку. Червона картка означає ризиковану ситуацію, зелена картка — ризик відсутній.</p>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>

	<p><b>Тематична гра «Монета»</b></p> <p>Ведучий обирає одного учня на роль головного героя, зав'язує йому очі та просить сісти на стілець. Обирає ще двох учнів на роль провідників та дає їм картки з описом їх ролей (див. Додаток до заняття 5). На відстані 2-х метрів ведучий кладе монету.</p> <p><b>Завдання для головного героя:</b> «Ти повинен знайти монету, яка захована десь в класі. У тебе є двоє провідників. Але один з них говорить неправду, він не хоче, щоб ти досягнув цілі. Отже, кому з них довіряти вирішувати тільки тобі».</p> <p>Ведучий контролює хід гри, але не заважає. Гра повинна тривати не більше 7 хвилин. Після гри ведучий має обов'язково подякувати усім її учасникам.</p> <p><b>Обговорення після гри:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поділіться своїми емоціями від гри?</li> <li>- Які були труднощі?</li> <li>- Чому головний герой повірив саме ...?</li> <li>- Які прийоми під час спілкування з головним героєм застосовував 2-й провідник, щоб герой повірив саме йому? (звертається до спостерігачів).</li> </ul>	<b><u>15 хв.</u></b>
	<p><b>Завдання для «мозкового штурму» в загальній групі:</b></p> <p>«Назвіть способи, за допомогою яких друзі можуть вмовляти випити чи покурити або зробити іншу ризиковану дію».</p> <p>Ведучий записує відповіді на дошці чи фліпчарті, а учні переписують у щоденники на сторінку для нотаток (<i>можливі відповіді:</i> лестощі, підвищена увага, похвала, шантаж, фрази на кшталт: «Ти що боягуз», «Поглянь на себе, ти просто на це не здатний(на)», «Якщо ти справжній чоловік, ти зробиш це», «Ну не вимагай нас тебе просити», «Я ж не бажаю тобі зла», «Я теж це роблю і нічого», «Я не можу без тебе», «Покажи усім «клас», ти ж можеш» тощо).</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Це називається тиск з боку друга або друзів і це є одна з ризикових ситуацій. Адже можна піддатися таким вмовлянням і випити алкоголь або вжити якусь наркотичну речовину. Володіючи інформацією про прийоми тиску ви можете навчитися відразу його помічати та приймати правильне рішення стосовно власних дій».</p>	<b><u>10 хв.</u></b>
	<b>Рухова вправа</b>	<b><u>5 хв.</u></b>
	<p><b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> (дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1).</p> <p>Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 5.</p>	<b><u>10 хв.</u></b>

	<p><b>Робота у підгрупах</b>  <i>Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп залежно від кількості учасників.</i></p> <p><b>Завдання для обговорення у підгрупах:</b> «Прочитайте ситуації та обговоріть плюси і мінуси двох варіантів рішення».</p> <p>1. День народження  а) з алкоголем  б) без алкоголю</p> <p>2. Дискотека  а) з алкоголем  б) без алкоголю</p> <p>3. Пікнік  а) з алкоголем  б) без алкоголю</p> <p>Учні презентують свої відповіді, доповнюють один одного. Ведучий відмічає в учнів позитивні приклади критичного та творчого мислення.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Важливо пам'ятати, що обов'язкового вживання алкоголю не існує! Ви можете потрапити у ситуацію, де подумаете: «Я обов'язково повинен випити (спробувати це, або покурити), бо мене не так зрозуміють!». Ця думка дуже небезпечна, тому що може привести вас до ризикової дії. Вміння проводити весело вільний час без алкоголю — це надзвичайно важлива здатність молодій людині».</p>	<p><b><u>15 хв.</u></b></p>
<p><b>Підсумок заняття</b></p>	<p><b>Вправа «Корисні знання»</b>  Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».</p>	<p><b><u>7 хв.</u></b></p>
<p><b>Домашнє завдання</b></p>	<p>Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» в темі 5.</p>	<p><b><u>1 хв.</u></b></p>
<p><b>Загальний час</b></p>		<p><b><u>90 хв.</u></b></p>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Тема 6. Ефективні дії в ситуації ризику

**Мета заняття:** сформувати позицію усвідомленого вибору.

**Завдання заняття:** розвивати навички відповідальної та впевненої поведінки, проти - стояння соціальному впливові та критичного мислення.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** плакат «Дії в ситуації ризику»; набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка;

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, папір для роботи в підгрупах.

Етапи	ЗМІСТ	Час
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил ( <i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i> ).	<u>1 хв.</u>
Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<u>5 хв.</u>
Актуалізація теми	<p><b>Робота в парах</b></p> <p>Ведучий об'єднує учнів по двоє. В парі учні мають переконати один одного в тому, що вони можуть захистити себе в ситуаціях, пов'язаних з ризиком, тобто вони зможуть протистояти небезпечній пропозиції.</p> <p>Спочатку переконує один учень з пари, а другий слухає та намагається протистояти (<i>наприклад: «А я тобі не вірю» або «А якщо буде ось так...» тощо</i>) протягом 2 хвилин, потім ведучий зупиняє і запитує тих учнів, які слухали, наскільки аргументи і поведінка їхніх співрозмовників були переконливими. Далі учні міняються ролями і процедура вправи повторюється. Учні дають «зворотний зв'язок».</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «В реальному житті вам не доведеться на словах переконувати когось в тому, що ви дійсно можете протистояти тиску з боку інших та приймати рішення в ситуаціях, пов'язаних з ризиком. Вам доведеться це довести вчинками. Ефективність ваших дій залежить від певних факторів. Про це ми сьогодні і поговоримо».</p>	<u>8 хв.</u>

<p><b>Тематичний блок</b></p>	<p><b>Комунікативна гра «Титанік»</b></p> <p><b>Завдання № 1:</b> «Пригадайте фільм «Титанік». Уявіть собі, що ви пасажери на кораблі, який починає тонути посеред холодних, північних вод. У вас є шанс врятуватися, але на борту залишилася одна шлюпка. В ній можуть поміститися лише 10 чоловік (<i>ведучий самостійно обирає кількість врятованих залежно від кількості учнів у класі та дівчат</i>). Ваше завдання за 3 хв. вирішити: хто сяде в шлюпку, і в якому порядку, а хто залишиться на кораблі?</p> <p>Учні виконують завдання, а ведучий стежить за часом та поведінкою учнів.</p> <p><b>Обговорення в загальній групі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що допомогло вам швидко прийняти рішення?</li> <li>- Чому ви обрали саме таку послідовність посадки людей?</li> <li>- Чому саме цих людей ви вирішили залишити?</li> <li>- Чому ви самостійно прийняли рішення залишитися на палубі? (<i>якщо будуть такі учні, варто зробити акцент на їхньому рішенні та всім класом підтримати їх оплесками</i>).</li> <li>- Які думки і відчуття були в кожного, коли приймали рішення, чи згодні ви були з таким рішенням? (<i>учні, за власним бажанням, дають «зворотний зв'язок»</i>).</li> <li>- Чому важко було прийняти рішення, що заважало це зробити? (<i>якщо учні не встигли прийняти ніякого рішення</i>).</li> </ul> <p><b>Завдання № 2:</b> «Гра продовжується, і на щастя в шлюпці виявився мішок, який займав місце. Його викинули, і ще двоє людей можуть сісти в шлюпку. Хто це буде?»</p> <p><b>До уваги ведучого!</b></p> <p>Завдання № 2 не є обов'язковим у цій вправі, але має важливе значення для того, щоб деякі учні мали шанс усвідомлено підійти до свого рішення та зробити правильний вибір; переоцінити власну позицію, проявити свої найкращі риси.</p> <p><b>Після виконання завдання ведучий запитує учнів</b> — що вплинуло на те, що вони змінили/не змінили власну тактику поведінки? (<i>Відповіді учнів</i>).</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «У житті нерідко бувають ситуації, які вимагають негайного прийняття рішення. Важливо розуміти, що не завжди перше обране рішення може бути правильним, але це не означає, що не можна нічого змінити. Змінити можна свою</p>	<p><b>20 хв.</b></p>
-------------------------------	--	----------------------

	<p>поведінку, своє рішення, якщо це рішення може зберегти здоров'я, або, навіть, врятувати життя».</p> <p><b>До уваги ведучого!</b> Гра «Титанік» може виявитися досить емоційним випробуванням для її учасників. Ведучому варто помічати усі напружені моменти під час гри та обов'язково підтримувати учнів, які самостійно пішли «на жертву», та тих, хто вирішив змінити своє рішення. Важливо, щоб ведучий володів необхідними навичками проведення таких ігор.</p>	
	<p><b>Після гри необхідно провести вправу на емоційне розвантаження</b> (<i>дивись Додаток «Вправи та ігри»</i>)</p>	<p><b><u>5 хв.</u></b></p>
	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 6.</b></p>	<p><b><u>1 хв.</u></b></p>
	<p><b>Рольова гра «Інопланетяни»</b> Ведучий об'єднує учнів у три команди. <b>Завдання</b> <b>для команди № 1:</b> «Уявіть, що ви інопланетяни, які прилетіли на землю у пошуках нових відкриттів. Ви зустріли дві компанії підлітків і поставили їм однакове запитання: «Що таке алкоголь і чи варто його скуштувати?»; <b>для команди № 2:</b> «Ви намагаєтесь довести інопланетянам, що це корисна, приємна для людини речовина»; <b>для команди № 3:</b> «Ви наводите аргументи проти вживання алкоголю».</p> <p>Ведучий контролює хід гри, надає можливість учасникам кожної групи висловитися по черзі. <b>Обговорення після гри:</b> «Яка компанія була переконливіша і чому?» (<i>Відповіді учнів</i>). <b>«Зворотній зв'язок» після гри.</b></p>	<p><b><u>12 хв.</u></b></p>
	<p><b>Робота у підгрупах</b> <i>Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп залежно від кількості учасників.</i> Учні виконують завдання теми 6 в щоденнику. Потім кожна група презентує свої варіанти виходу із ситуацій ризику. Ведучий вішає плакат «Дії в ситуації ризику» (<i>дивись Додаток до заняття 6</i>) для опрацювання в загальній групі. Учні записують в свої щоденники навпроти кожної ситуації ефективні дії виходу з неї та переписують інформацію надану ведучим у рубрику «сторінка для нотаток».</p>	<p><b><u>15 хв.</u></b></p>





## Тема 7. Як сказати «Ні» і не втратити друзів

**Мета заняття:** сформувати навичку протистояння в ситуаціях соціального тиску.

**Завдання заняття:** закріпити поняття «справжня дружба»; розвивати навички протистояння тиску з боку друзів та вміння критично мислити; розвивати навички впевненої поведінки та надати інформацію про техніку відмови у дружніх стосунках.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка.

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі.

Етапи	ЗМІСТ	Час
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил. <i>(наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями)</i>	<u>1 хв.</u>
Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<u>5 – 7 хв.</u>
Актуалізація теми	<b>Коментар ведучого:</b> «В житті існує багато ситуацій, коли ми відмовляємось від чого-небудь, говоримо «Ні». Як правило, ми відмовляємо, коли не хочемо щось робити. Коли це явно небезпечно або неприємно нам. Є ситуації, коли слово «Ні» сказати легко, абсолютно очевидно. Також є такі ситуації, в яких нам дуже незручно, практично неможливо відмовитись, навіть, коли ми відчуваємо, що відмова — найкращий вихід. Пригадайте такі ситуації. Кому важко відмовляти? <i>(Відповіді учнів)</i> . Важко відмовляти людям, які нам не байдужі, які подобаються нам. Це батьки, друзі, кохані. Сьогодні ми поговоримо про те, що важливо навчитися відмовляти, навіть близьким людям, якщо їх пропозиція небезпечна для вас».	<u>7 хв.</u>

<b>Тематичний блок</b>	<p><b>Тематична вправа «Натисни на друга»</b></p> <p>Учні стають в коло. Кожен кладе руки на плечі сусіду і легенько натискає (<i>ведучий демонструє</i>), при цьому промовляючи: «Ти можеш бути хорошим другом, тому, що ти...». При потребі ведучий допомагає учням. Коли коло завершиться, його починають знову, але на плечі сусіда потрібно натиснути трохи міцніше і промовляючи фразу, яку учень говорив першого разу.</p> <p><b>Запитання для обговорення в загальній групі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що ви відчували в перший раз?</li> <li>- Чи виникали неприємні почуття, коли на плечі тиснули вдруге?</li> </ul> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Зверніть увагу, що друг говорив однакове висловлювання у двох випадках, але реакція на це висловлювання була різна. У реальному житті ми можемо відчувати те саме, коли на нас тиснуть. Особливо неприємно і небезпечно, коли тисне друг або компанія друзів. Тому що їх тиск супроводжується приємними словами про тебе. І тому так важко відмовити».</p>	<b><u>10 хв.</u></b>
------------------------	---	----------------------

	<p><b>Рольова гра «Мій вибір»</b>  <b>До уваги ведучого!</b>                  Найкраще, щоб ситуації для гри вигадали самі учні. Якщо їм буде складно це зробити, ведучий пропонує власні варіанти ситуацій.</p> <p><b>Ситуація (як приклад)</b>                  Вечірка на честь Дня народження Сашка. Зібрались всі ті, хто поважає та цінує дружбу з Сашком. Сашко вирішив вразити своїх друзів та почав пригощати дорогим алкогольним коктейлем. Один з друзів відмовився від вживання алкогольного напою. Друзі почали його вмовляти.</p> <p>Учні мають розіграти три ситуації ризику. Під час кожної ситуації розігрують ролі нові учні з метою їх більшої активності в груповому процесі. У кожній ситуації участь беруть 4 учня: троє грають роль друзів, які вмовляють випити, один — того, хто протистоїть тиску. Герой має дотримуватися умов, вказаних в картці (<i>дивись Додаток до заняття 7</i>).</p> <p><b>Обговорення після гри</b>  <b>Запитання для спостерігачів:</b> «Хто з учнів виконував роль впевненого в собі героя, хто невпевненого, а хто агресивного? За якими ознаками ви зрозуміли, що це впевнена поведінка?»  <b>Запитання для героїв гри:</b> «Наскільки легко було вам протистояти/вмовляти? Чому? Що сподобалось/не сподобалось під час гри?»</p> <p>Ведучий просить героїв зачитати опис своїх ролей. Запитує спостерігачів, чи дотрималися учасники гри своїх ролей? Учні підтримують оплесками учасників гри.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Отже, ми можемо зробити висновок, що впевнена поведінка допомагає прийняти правильне рішення в ситуаціях небезпеки, невпевнена поведінка може завадити побачити реальність і привести до небезпечних дій. Агресивна поведінка може образити друзів, або привести до втрати самоконтролю. Це, в свою чергу, може привести до бійки чи вживання алкоголю з принципу «щоб відчепилися». В ситуаціях тиску обидві ролі є неприємними. Якщо людина дозволяє собі тиснути на іншу людину, значить вона не поважає її думку, її погляди та бажання. Людина, на яку тиснуть почувається незручно, може переживати неприємні емоції».</p>	<p><b><u>30 хв.</u></b></p>
	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 7.</b></p>	<p><b><u>3 хв.</u></b></p>

	<b>Робота в парах. вправа «техніка впевненої відмови»</b> Ведучий об'єднує учнів в пари. Учні вигадують дві ситуації ( <i>ситуації можуть бути не пов'язані з вживанням алкоголю, але обов'язково має бути присутній ризик в них</i> ) та розігрують їх, виступаючи по черзі в ролі того, хто вмовляє та того, хто протистоїть. Ведучий наголошує на тому, що учні, які будуть протистояти тиску, мають використовувати техніку відмови в дружніх стосунках. Вправу виконують усі пари одночасно. Ведучий при потребі допомагає. Після завершення роботи в парах, учні, за бажанням, дають зворотній зв'язок.	<b><u>10 хв.</u></b>
	<b>Рухова вправа</b>	<b><u>5 хв.</u></b>
	<b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> ( <i>дивись інструкцію по виконанню вправи в сценарії заняття 1</i> ). Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 7.	<b><u>10 хв.</u></b>
<b>Підсумок заняття</b>	<b>Вправа «Корисні знання»</b> Ведучий роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про...». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».	<b><u>7 хв.</u></b>
<b>Домашнє завдання</b>	Вдома учні мають виконати завдання у рубриці «Виконай разом з батьками» в темі 7.	<b><u>1 хв.</u></b>
<b>Загальний час</b>		<b><u>90 хв.</u></b>

Додаток до заняття 7

### Картки з описом ролей

1. Ти герой з впевненою поведінкою. Ти поводиш себе впевнено: тримаєш високо голову, дивишся прямо в очі, говориш чітко, спокійно, впевнено. Ти не знаєш, що це за коктейль, але знаєш, що алкогольний напій краще тобі не пити. Ти маєш чітку позицію відносно здорового тверезого способу життя. Ти займаєшся спортом і алкоголь тебе не цікавить, навіть в такому вигляді. Ти намагаєшся протистояти вмовлянням товаришів: «Ні! Мене це не цікавить!». Але вони продовжують на тебе тиснути. Яке буде твоє рішення під час гри?

2. Ти герой з невпевненою поведінкою. Ти поводиш себе невпевнено: говориш тихо, нескладно, погляд відводиш, голову опускаєш. Ти не знаєш, що то за коктейль, тобі надзвичайно цікаво дізнатися, але разом з цим ти розумієш, що тобі не можна вживати алкоголь. Ти вагаєшся. Ти намагаєшся протистояти вмовлянням товаришів. Яке буде твоє рішення під час гри?

3. Ти герой з агресивною поведінкою. Тобі дуже не подобається, коли на тебе тиснуть, навіть, якщо це друзі. Твоя позиція щодо алкоголю чітка і зрозуміла: «Ні! Мене це не цікавить!». Але твої товариші продовжують на тебе тиснути. Яке буде твоє рішення під час гри?

## Тема 8. Здоров'я — мій скарб

**Мета заняття:** розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я.

**Завдання заняття:** визначити методи збереження і підтримання здоров'я; розвиток критичного мислення; обговорити складові образу успішної, здорової особистості.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник», плакат «Корисні знання».

**Наочні матеріали:** набір карток зеленого, жовтого та червоного кольорів на кожного учня; плакат з визначенням карток: «Згоден» — зелена картка, «Не згоден» — червона картка, «Не можу визначитися» — жовта картка.

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, стікери клейкі, маркери, папір для роботи у підгрупах, клубок ниток.

Етапи	Зміст	Час
Прийняття правил роботи групи	Ведучий нагадує учням про дію правил роботи групи. Разом з учнями встановлюють види «покарань» у разі недотримання правил ( <i>наприклад, заспівати чи протанцювати перед усіма учнями</i> ).	<u>1 хв.</u>
Зворотний зв'язок щодо виконання домашнього завдання	Ведучий перевіряє лише факт виконання завдання та пропонує учням висловитися з приводу виконання завдання спільно з батьками. Учні за бажанням діляться своїми враженнями, можливо, зауваженнями, емоціями та думками.	<u>5 – 7хв.</u>
Актуалізація теми	<p><b>Тематична вправа «обери свій шлях»</b></p> <p>Ведучий пропонує учням написати на неклеючих папірцях одну мрію-ціль впродовж 1 хвилини. Далі ведучий пропонує учням за власним бажанням прочитати і таким чином поділитися з іншими власною мрією-ціллю.</p> <p>«Дякую! Як ви думаєте, а чи може вживання алкоголю зруйнувати мрію або перешкодити реалізації життєвої цілі?» (<i>Відповіді учнів</i>).</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Надзвичайно важливо мати власну ціль та життєву позицію. Іноді, так буває, що відома людина стає залежною від алкоголю чи наркотиків і тоді змінюється ціль та зникає життєва позиція. Важливо завжди пам'ятати про власні цілі, щоб не зійти з обраного шляху в бік алкогольних проблем. Сьогодні ми поговоримо про успіх та силу здорового способу життя».</p>	<u>7 хв.</u>

Тематичний блок	<p><b>Тематична вправа (а я...)</b>  <b>Завдання:</b> «Уявіть, що усі ви — «великі хвальки». Вам треба похвалитися один перед одним. Можете обрати будь-яку тему. Кожен з вас повертається до свого сусіда і говорить, наприклад: «Я вмю вишивати хрестиком, а ти?»,— той, у свою чергу, говорить: «А я вмю грати на саксофоні, а ти?» і повертається до іншого учня по колу і т. д.</p> <p><b>Обговорення після гри:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Які емоції викликала у вас ця вправа?</li> <li>- Чому ніхто з вас не похвалився таким: «А я можу багато випити і нічого» або «А я вживаю наркотики» або «А я залежний від алкоголю»?</li> </ul> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Отже, нам подобається говорити про ті речі, які приносять не тільки задоволення, а й позитивні наслідки, наприклад, успіх, повагу, цікаву діяльність, матеріальне задоволення тощо. Небезпечна поведінка також може приносити задоволення, але разом з цим мати негативні наслідки, тому нам неприємно про неї розмовляти».</p>	<u>10 хв.</u>
	<p><b>Тематична вправа «Успіх»</b>  Ведучий розмотує клубок та тримаючи його за нитку передає учневі. Щоб передати клубок потрібно назвати асоціацію на слово «успіх» та ім'я учня, який має взяти клубок далі. Гра продовжується доки не з'явиться «павутинка» з нитки. Передавати клубок сусідам по колу заборонено.</p> <p><b>Коментар ведучого:</b> «Подивіться на «павутинку», яку ми створили. Вона існує, тому що ми успішно виконали завдання, кожен з вас виконав умови вправи, відповів на запитання, залишив собі нитку, передав клубок іншому. Припустимо, що деякі з вас не виконали завдання, відпустіть нитку (<i>вказує кому це зробити</i>). Що сталося? (<i>Відповіді учнів</i>). Тепер виконання завдання не можна назвати успішним, тому що є порушення. Якщо перенести це у реальне життя, то такими порушеннями можуть бути різні причини, які можуть стати на заваді успіху».</p>	<u>7 хв.</u>
	<p><b>Ведучий просить учнів зачитати інформацію в рубриці «Підказки» в темі 8.</b></p>	<u>3 хв.</u>
	<p><b>Робота у підгрупах</b>  Ведучий об'єднує учнів у декілька підгруп залежно від кількості учасників.  Учні виконують завдання теми 8 в щоденнику. Потім кожна група презентує свої відповіді. Найкращі відповіді учні записують у свої щоденники.</p>	<u>10 хв.</u>

	<p><b>Тематична гра «Корисний відпочинок» (змагання)</b>  <b>Ситуація:</b> «Уявіть, що ви, мандруючи островом, зустріли на березі океану туземців. Вони були дуже сумні. «Чого ви сумуєте?», — запитали ви. «Тому що нам нудно», — відповіли туземці. «А чого вам нудно?», — знов запитуєте ви. «Тому що м'яч, яким ми грали, забрав океан, і тепер ми не знаємо як розважатися».</p> <p>Ведучий створює команди. Кожна команда має підготувати пропозиції щодо проведення відпочинку на острові. Умова — відпочинок має бути веселим та безпечним. За кожний запропонований безпечний варіант розваги ведучий записує бал на рахунок команди. Виграє та команда, яка встигне назвати найбільшу кількість розваг без вживання алкоголю.</p> <p><b>Запитання для обговорення в загальній групі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи важко було виконувати завдання?</li> <li>- Що нового дізнались?</li> </ul>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>
	<p><b>Рухова вправа</b></p>	<p><b><u>5 хв.</u></b></p>
	<p><b>Тематична вправа «Перевір свої знання»</b> <i>(дивись інструкцію з виконання вправи в сценарії заняття 1).</i>                  Учні заповнюють анкету в щоденнику в темі 8.</p>	<p><b><u>10 хв.</u></b></p>
	<p><b>Вправа «Міні-твір»</b>  <b>Коментар ведучого:</b> «Наше завдання скласти спільний міні-твір. Для цього кожний з учасників по черзі повинен сказати лише одне речення. Наступний по колу промовляє одне речення так, щоб відбулася зв'язка з попереднім. Інші учні по черзі роблять теж саме до кінця. У результаті група учнів отримує міні-твір спільної творчості на задану тему. Ведучий починає твір зі слів «Одного разу зустрілися Здоров'я та Алкогольна залежність...».</p>	





## 2.2. ДОДАТОК ДО ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ «ВПРАВИ ТА ІГРИ»

### *Вправи на знайомство або вітання*

*Мета:* в ігровій формі познайомити учасників один з одним і підготувати їх до подальшої спільної роботи. Вправи також спрямовані на активізацію уваги та мислення, на зняття напруги та недовіри.

#### **1. Вправа «Моє ім'я, як...»**

Всі учасники по черзі називають свої імена (так, як хотіли б, щоб їх називали під час тренінгу) та асоціацію зі своїм іменем, яка б починалась на його першу літеру. Ведучий починає з себе, тим самим демонструючи приклад («Мене можна називати Ксенія, як калина червона»). Якщо учаснику важко підібрати асоціацію, він може назвати характеристику про себе, але обов'язково на першу літеру свого імені (наприклад: «Мене звати Сергій, я спокійний»). Якщо група налічує небагато людей, можна ускладнити вправу: кожний наступний учасник називає імена усіх попередніх, а потім своє.

#### **2. Вправа «Лови м'яч ...»**

*Необхідні матеріали:* м'яч.

Учасники тренінгу утворюють коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, називаючи його ім'я. Гра триває доти, доки учасники не перестануть перепитувати один в одного імена й не почнуть швидко передавати м'яч.

Дана вправа не тільки спрямована на запам'ятовування імен всіх учасників групового процесу, а й вважається розминкою.

#### **3. Вправа «Інтерв'ю»**

Необхідно розбити групу на пари. Кожний учасник повинен розповісти що-небудь про себе. Слухач повинен, не перебиваючи оповідача, уважно стежити за його розповіддю. Розповідь триває не більше 5 хв. Ведучий контролює час. Після інтерв'ю учасники презентують один одного загальній групі.

#### **4. Вправа «Я - це...»**

Кожний учасник протягом 5 хв. вигадує 3 – 5 слів або фраз, які характеризують його, починаючи зі слів «Я — це...». Свої характеристики кожен записує на папірці й прикріплює на груди. Після закінчення часу учасники починають переміщатися по аудиторії й читати один в одного характеристики. Коли всі прочитають написи, сідають у коло й починають обговорювати, що найбільше запам'яталося в кожному з учасників, що викликало подив.

#### **5. Вправа «Привітання»**

Ведучий дає учасникам наступну інструкцію: «У світі відомі різні способи привітань людей один з одним. Ваше завдання згадати їх та продемонструвати. Ви називаєте на ім'я свого сусіда по колу та вітаєтесь з ним. Потім ваш сусід, привітавшись з вами, вітається з наступним учасником, але в іншій формі. Головна умова — для привітання ви маєте використовувати лише рухи, жести, міміку і намагатися не повторювати один одного». Ведучий розпочинає вправу, демонструючи тим самим приклад та перший спосіб привітання.

#### **6. Вправа «Ми з тобою схожі тим, що...»**

Учасники тренінгу утворюють 2 кола — внутрішнє і зовнішнє. Кількість учасників в обох колах повинна бути однаковою. Учасники зовнішнього кола говорять своїм партнерам фразу,

що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що...» (наприклад: ми с тобою схожі тим, що живемо на планеті Земля, навчаємося в одній школі тощо).

Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...» (наприклад: ми з тобою відрізняємося кольором очей, довжиною волосся тощо).

Потім по команді ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожний учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

### ***Очікування учасників від тренінгу***

#### **1. Вправа «Мої сподівання»**

*Необхідні матеріали:* клейкі стікери трьох кольорів, дошка або фліпчарт, лист формату А3.

Тренер роздає всім учасникам групи клейкі папірці (стікери) трьох кольорів. Дає завдання: «На жовтому папірці запишіть ваші сподівання від тренінгу. На рожевому — ваші побажання щодо змісту тренінгу. На зеленому — ваші сумніви щодо тренінгу, якщо вони є. Потім приклейте ваші відповіді на плакат, який висить на дошці». Тренер заздалегідь готує плакат, на якому намальовані три колонки або три пелюстки квітки тощо: мої сподівання/мої побажання/мої сумніви. Після того, як всі учасники виконали роботу, тренер говорить: «Дякую вам всім за ваші відповіді. Ми обов'язково переглянемо їх, щоб в кінці тренінгу визначити чи здійснилися ваші сподівання, чи виконали ми ваші побажання та чи розвіяли ваші сумніви».

#### **2. Вправа «Бінго»**

*Мета:* сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини.

*Необхідні матеріали:* аркуш паперу на кожного учасника.

*Хід вправи:* Ведучий роздає всім учасникам групи аркуші паперу.

Необхідно скласти аркуш вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших ріжучих предметів, тільки руками, «вирізати» фігурку «Бінго» — силует людини. Після цього кожен учасник пише на «Бінго», що він очікує від сьогоднішнього тренінгу.

#### **3. Вправа «Незакінчені речення»**

*Мета:* надати можливість учасникам визначити свої очікування.

*Необхідні матеріали:* аркуш паперу на кожного учасника

*Хід вправи:* ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

1. Від ведучого я очікую...;
2. Від інших учасників я очікую...;
3. Від себе я очікую...;
4. Мета, яку я маю намір досягнути....

Ведучий пропонує учасникам продовжити речення і зачитати їх вголос. Потім збирає заповнені аркуші і зазначає, що в кінці заняття ці аркуші будуть роздані учасникам, щоб вони могли проаналізувати, наскільки здійснились їх очікування.

#### 4. Вправа «Скринька очікувань»

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити власні очікування від даного тренінгу.

*Необхідні матеріали:* аркуш паперу на кожного учасника, плакат із зображенням скриньки.

*Хід вправи:* кожен із учасників отримує папірці, на яких пишуть власні очікування від тренінгу, починаючи словами «я очікую...». Після цього кожен промовляє вголос своє очікування та іде до дошки і прикріплює свій папірець на вирізану із паперу скриньку.

#### *Вправи-об'єднання в групи*

*Мета* даних вправ полягає в об'єднанні учасників групи в декілька підгруп. Число підгруп залежить від кількості учасників та завдання, яке перед ними ставиться. Ведучий, як правило, обирає саме ту вправу, яка в даний момент тренінгу є найвдалішою. Наприклад, ведучий помічає, що учасники втомились та потребують розминки. Водночас для наступного завдання ведучому необхідно об'єднати групу на декілька підгруп. У такому випадку, варто підібрати таку вправу, яка мала б ще й активізуючу функцію.

##### 1. Вправа «Обери...»

Якщо групу потрібно об'єднати у 4 підгрупи, викликається 4 добровольця; якщо на 5 підгруп — 5 добровольців і т.д.

Ведучий ставить запитання добровольцям: «Кого б ви взяли із собою у похід?». Добровольці вибирають по одній людині у свою команду. Тим, кого обрали, задається наступне питання: «Кому б ви довірили нести наплічник?». Інші питання ведучий може придумати сам, а може скористатися наступними: «З ким би ви поділилися яблуком?», «Кому б ви довірили свою таємницю?».

Якщо залишається кілька людей, яких не вибрали, можна запропонувати їм самим обрати команду, в якій вони б хотіли працювати.

##### 2. Вправа «Фішка»

*Необхідні матеріали:* якщо ви хочете об'єднати групу у 3 підгрупи, приготуйте папірці з зображенням 3-х різних квітів; якщо на 2 підгрупи — з 2-х квітів. (Для групи з 15 чоловік — по 5 папірців із зображеннями квітів чи різного кольору папірці.)

Учасники стають у коло й закривають очі. Ведучий на спину кожному кріпить папірці. По команді всі відкривають очі. Після чого без слів та звуків всі учасники повинні розподілитися на відповідне число підгруп.

##### 3. Вправа «Броунівський рух»

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що всі ми — атоми, які рухаються в хаотичному порядку, іноді поєднуються в молекули, а потім розлітаємось в різні сторони, збираємось в цілу клітину, організм... Зараз заграє музика, і ми всі почнемо рухатися в просторі, як атоми в хаосі. А потім я назву будь-яке число, і таке число атомів об'єднаються в одну молекулу, а потім кілька молекул — у клітину, клітини — в організм».

Звучить музика, всі учасники рухаються в хаотичному порядку. Ведучий говорить: «2 атоми», потім «2 молекули», «2 клітини», «2 організми». Учасники розділені на дві підгрупи.

#### 4. Вправа «Домашні тваринки»

Групу необхідно об'єднати у 3 – 4 групи. Ведучий запитує в одного з учасників: «Яка ваша улюблена домашня тваринка? За яким звуком ми можемо її пізнати?». Потім ставить такі ж запитання іншим учасникам, кількість яких відповідає кількості підгруп, що потрібно створити. Умова — тваринки повинні бути різні. Ведучий дає команду: «Перерахуйте по колу за назвою цих тваринок. Тепер вам необхідно об'єднатися у три групи відповідно до назви тваринки, яку ви назвали, але об'єднатися за допомогою лише того звуку, що притаманний вашій тваринці, не користуючись словами».

#### *Рухові вправи*

##### 1. Вправа «Австралійський дощ»

*Мета:* забезпечити психологічне розвантаження учасників.

*Хід вправи:* учасники стають у коло. Ведучий запитує в учасників: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно».

- В Австралії піднявся вітер. (*Ведучий тре долоні*)
- Починає накрапати дощ. (*Клацання пальцями*)
- Дощ посилюється. Лопотить по листочках.  
(*Почергове плескання долонями по грудях*)
- Починається справжня злива. (*Плескання по стегнах*)
- А ось град — справжня буря! (*Тупотіння ногами*)
- Але що це? Буря стихає. (*Плескання по стегнах*)
- Дощ стихає. (*Почергове плескання долонями по грудях*)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (*Клацання пальцями*)
- Чути тихий шелест вітру. (*Потирання долонь*)
- Сонечко! (*Руки догори*)

##### 2. Вправа «намалюй цифри частинами тіла»

*Ведучий дає завдання:* «Намалюйте цифру».

- 1 — носом;
- 2 — правим плечем;
- 3 — лівим плечем;
- 4 — правою ногою;
- 5 — лівою ногою;
- 6 — ліктем правої руки;
- 7 — ліктем лівої руки;
- 8 — цілим тілом.

##### 3. Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Усі сидять, а ведучий стоїть (йому не вистачає стільця). Він каже: «Ураган для тих, хто народився весною». Усі, хто народився о цій порі року, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, у кого довге волосся (коротке волосся, хто любить ходити до школи, бачив море, любить солодке...)».

#### 4. Вправа «Імітація»

Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою ведучого.

#### 5. Вправа «Море хвилюється, раз...»

Ведучий промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!». Усі завмирають у кумедних положеннях. Ведучий обирає найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий. Він повторює слова (спортивна, ледача, грайлива, сидяча, лежача фігура).

#### 7. Вправа «Привітання з умовою»

Ведучий просить учасників привітати один одного без слів, по колу. Головна умова — не повторювати спосіб привітання. Потім учасники починають рухатися по кімнаті у довільному напрямку. Коли тренер говорить: «Стоп» — учасники мають привітатися з людиною, яка опинилася поряд так, ніби вони не бачилися з нею багато років. Далі учасники знову починають рухатися. Ведучий знову зупиняє і дає нове завдання: «Привітайтеся так, ніби ви один одного терпіти не можете». Останнє завдання: «Привітайтеся так, ніби ви подобаетесь один одному».

#### *Вправи на завершення тренінгу*

*Мета* вправ на завершення тренінгу полягає в тому, щоб закріпити атмосферу роботи в групі, ефективно завершити інтерактивне спілкування, зарядити позитивними емоціями, залишити гарні спогади та враження в пам'яті учасника. Кожна групова робота потребує якоїсь завершеності, і добре, якщо ця завершеність буде позитивна. На відміну від інших вправ та ігор тренінгу, ведучі обов'язково разом з іншими учасниками тренінгу беруть участь в цих вправах.

#### 1. Вправа «Подарунки»

*Необхідні матеріали:* кожному учасникові ведучий роздає папірці у кількості, на одиницю меншу від загальної кількості учасників; олівець.

Ведучий роздає всім заздалегідь підготовлені папірці з іменем учасника, якому необхідно зробити подарунок. Усі члени групи пишуть назви, найменування, позначення, характеристики, малюнки й кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, які хочеться подарувати саме даному учасникові. Подарунки не підписуються. Потім ведучий збирає подарунки й складає окремими наборами, не передаючи адресатам доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх. Потім ведучий зачитує подарункові набори. Якийсь час учасники вивчають текст записок і намагаються вгадати адресат. Потім роздаються уявні подарунки.

#### 2. Вправа «Лист побажань»

*Необхідні матеріали:* кожний учасник отримує папір.

*Ведучий дає інструкцію:* нижче на аркуші паперу запишіть своє ім'я. Кожен учасник має записати побажання на кожному папері за колом, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. В результаті кожен учасник отримає багато разів складений лист з побажаннями від всіх учасників тренінгу.

Якщо учасники захочуть, вони можуть поділитися цими висловлюваннями із групою.



## РОЗДІЛ III.

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ РОБОТИ З БАТЬКАМИ**

Сценарії профілактичних занять для батьків за інформаційно-освітньою протиалкогольною програмою «Сімейна розмова»

*До уваги ведучого!*

Основною умовою програми «Сімейна розмова» є активна участь батьків. Залучення до Програми відбувається через Профілактичну інтервенцію, яка буде мати дві форми взаємодії з батьками:

1. Інтерактивна бесіда в колі батьків (1 зустріч).
2. Практикум в родинному колі — «Сімейний щоденник для сімейної розмови».

З метою підвищення мотивації батьків до участі у Програмі необхідно провести вступну презентаційну зустріч. Дана презентація представлена у мультимедійному форматі. Якщо в школі такий ресурс відсутній, можна надати подану нижче інформацію батькам використовуючи інше обладнання (дошка, фліпчарт, плакати).

### **3.1. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОЇ ПРОТИАЛКОГОЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «СІМЕЙНА РОЗМОВА»**

#### **Інформаційний матеріал**

*Шановні батьки! Наша школа впроваджує інформаційно-освітню протиалкогольну програму «Сімейна розмова», яка вимагає вашої безпосередньої участі в ній. Дослідження показали, що існуючі профілактичні програми спрямовані лише на учнів не ефективні. Значних результатів досягли комплексні та сімейні програми, в яких батьки відігравали найважливішу роль. Проте, деякі батьки мають хибні уявлення, що заважають ефективній протиалкогольній профілактиці, наприклад (2 слайд «Хибна позиція»):*

**1. Хибне уявлення — «Про це зарано говорити з дитиною» (3 – 4 слайд «Факти, що змушують про це говорити»):**

Дозволений мінімальний вік продажу алкоголю в Україні становить 18 років, але більшість молодих людей, як показують результати низки опитувань учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин, мають досвід вживання алкогольних речовин ще до повноліття. За результатами соціологічного опитування, проведеного у 2015 році Українським інститутом соціальних досліджень ім. О. Яременка за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин», встановлено, що хоча кількість дітей і підлітків, які вживають алкоголь зменшується (у 2007 році цей показник складав 91%, у 2011 - 88%, у 2015 році - 83,4% учнів) загальна кількість залишається досить високою – 8 з 10 учнів вживали будь-які алкогольні напої впродовж життя.

- результати дослідження показують, що частка учнів 15-17 років, які пробували алкогольні напої становить від 78,4% до 85%. Так у віці 15 років цей показник складає 78,4%, а у віці 16 та 17 років наближається до 85%. У віці 15 років найбільше учнів указали, що вживали алкогольні напої 1–2 рази в житті (21,6% респондентів), у віці 16 років – 3–5 разів (17,1%), а у віці 17 років – майже однакова кількість учнів повідомили про вживання алкогольних напоїв 1–2 рази та 10–19 разів (15,8% та 15,2% відповідно). У віці 17 років 23,2% хлопців повідомили, що вживали алкоголь 40 та більше разів.



- поширеність уживання алкогольних напоїв за останні 12 місяців серед усіх учнів складає 70%. Причому дівчата зазначили про це дещо більше, ніж хлопці (71,1% проти 68,7% відповідно). Дівчата найчастіше зазначали, що вживали алкоголь 1–2 рази за останній рік (27,3%), ніж хлопці (22,8%). Однак майже вдвічі частіше хлопці зазначили, що вживали алкоголь 40 і більше разів (6,1% проти 2,8%).
- у середньому 42,1% учнів вживали алкогольні напої за останні 30 днів. Найбільше про це повідомили 17-річні хлопці (49,3%), а найменше – дівчата 15-річного віку (31,3%). Як серед хлопців, так і серед дівчат найчастіше це відбувалося 1–2 рази протягом останнього місяця (22,8% та 27,3% відповідно). У середньому 9% учнів вживали алкоголь 3–5 разів за останній місяць.
- більш як 4% учнів зазначили, що під час останньої випивки вживали більше п'яти чарок міцних алкогольних напоїв (40 мл – 1 чарка). 24,2% учнів указали, що під час останньої випивки вживали до 500 мл пива (28,5% хлопців та 20,3% дівчат). Незначна кількість учнів указала, що вживали 2 та більше літри пива (близько 2%). Слабоалкогольні напої такі само популярні, як і пиво. 22,4% учнів зазначили, що вживали менше 500 мл напою, 7% – до 1 літра напою.
- більш як кожен четвертий (26,2%) вказав, що перебував у стані сп'яніння один чи два рази. Варто наголосити, що серед дівчат цей показник більший, ніж серед хлопців (26,6 та 25,7% відповідно).

Вживання алкоголю до 18 років значно підвищує ризик появи алкогольних проблем тому числі алкогольної залежності у майбутньому. Це пов'язано з фізичним та психічним розвитком підліткового організму.

За результатами дослідження – 6,1% опитаних учнів мали перший досвід споживання пива у 9 років. У цьому ж віці 7,2% учнів перший раз спробували шампанське. Найбільш критичний вік для спроби міцних напоїв 13-15 років. Алкоголь стає актуальним для підлітка в цей період. Ось чому дана програма впроваджується саме в 7 – 9 класах.

Потрібно розуміти, що алкогольна залежність — це лише маленька частина усіх тих наслідків, які можуть бути в результаті зловживання алкогольними напоями. Відомо, що серед загального населення більшу кількість складають люди, які не мають алкогольної залежності, але їх надмірне вживання алкоголю призводить до таких наслідків: отруєння, травми, злочини, небажаний/незахищений секс, нещасні випадки, погіршення самопочуття тощо.

**2. Хибне уявлення — «батьки повинні одягати і годувати дитину, а профілактикою повинні займатися психологи, лікарі та вчителі».** В ході опитування учнів 7 – 9 класів про їх знання та ставлення до алкоголю, на запитання: «Хто здійснює на тебе найбільший вплив щодо вживання чи невживання алкогольних напоїв?» найбільший відсоток учнів вказав на роль батьків в цьому (*5 слайд «Найважливіша роль»*). Насправді, вчителі повинні навчати, лікарі — лікувати, а психологи — консультувати. Батьки мають можливість дати дитині найважливіше — увагу, розуміння, любов. Саме на цьому і будується ефективна сімейна політика щодо вживання алкоголю та наркотиків. Якщо відсутній сімейний захист, шанси шкільної профілактики значно зменшуються. Адже дитина потребує спілкування з батьками а не з психологами та лікарями.

**3. Хибне уявлення — «алкоголіками та наркоманами стають тільки ті підлітки, батьки яких зловживають цими речовинами».** Безперечно, такий фактор збільшує ризик, але не є головною причиною даних проблем у дитини. Більшість батьків, які приводять на прийом до нарколога підлітка з алкогольними проблемами, говорять: «Ми думали, що з нашою дитиною цього ніколи не трапиться. Ми не розуміємо як так сталося, ми ж так одягали його і все дозволяли, він же навчається добре».

**3. Хибне уявлення — «алкоголіками та наркоманами стають тільки ті підлітки, батьки яких зловживають цими речовинами».** Безперечно, такий фактор збільшує ризик, але не є головною причиною даних проблем у дитини. Більшість батьків, які приводять на прийом до нарколога підлітка з алкогольними проблемами, говорять: «Ми думали, що з нашою дитиною цього ніколи не трапиться. Ми не розуміємо як так сталося, ми ж так одягали його і все дозволяли, він же навчається добре. Що йому не вистачало?». Насправді не вистачало головного: ефективного спілкування, уваги, можливо в якихось ситуаціях підтримки, розуміння, просто теплої розмови. На жаль, алкогольні проблеми можуть з'явитися навіть у відмінника, батьки якого не вживають алкоголь взагалі.

Виникає питання: «Як же тоді нам, батькам, зрозуміти чи має наша дитина захист від появи алкогольних проблем?» Ви самі можете дати відповідь на це питання, якщо виконаєте три речі (6 слайд «Дії батьків, що впливають на ефективність Програми»):

✓ Відвідаєте одну ПРОФІЛАКТИЧНУ ІНТЕРАКТИВНУ БЕСІДУ В КОЛІ ІНШИХ БАТЬКІВ.

✓ Підтримаєте активну участь дитини у програмі. Потрібно розуміти, що ви виконуєте важливу роль в тому, як ваша дитина буде ставитися до профілактичних занять даної програми. Адже ви можете або закріпити набуті вашою дитиною профілактичні знання та навички, або відвернути її увагу від профілактичної діяльності своєю байдужістю, пасивністю чи агресивністю.

✓ Прочитаєте та виконаєте усі завдання, які створені для вас фахівцями у так званому «Сімейному щоденнику». В щоденнику є анкети для самоперевірки, завдання для спільного виконання та окремі завдання для підлітка та батьків. Опитування показали, що підлітків надзвичайно зацікавила така форма профілактики, вони із задоволенням заповнюють анкети і з цікавістю ставляться до відповідей своїх батьків. Але, на жаль, багато хто з підлітків зазначили, що завдання в щоденнику, навіть спільні з батьками не виконуються, тому що у них немає на це часу. Зверніть увагу на те, що коли дитина стає залежною від алкоголю або потрапляє у проблеми пов'язані зі вживанням, батьки знаходять час, щоб їй допомогти. Вони починають розмовляти про алкоголь з дитиною, але вона «зачиняє двері» перед бажанням батьків з'ясувати ситуацію. І дуже часто в такі моменти підліток вже не потребує їхньої уваги, розуміння та розмови. На етапі попередження цих проблем батьки мають більше шансів для продуктивної ефективною сімейної розмови. Потрібно лише знайти хоча б одну годину для своєї дитини-підлітка, який так само як і в 3 роки потребує батьківської зацікавленості ним. Тому необхідно «Увійти до світу дитини, доки відчинені двері...» (7 слайд «Основна мета»).

Під час інтерактивної бесіди та в ході роботи над щоденником ви отримаєте інформацію (8 слайд «Ви отримаєте інформацію про») про особливості підліткового віку, які самі по собі є ризиковими щодо вживання алкоголю, про сімейні та особистісні фактори ризику та захисту від появи алкогольних проблем у дитини, про важливість сімейних правил щодо вживання алкоголю і про важливі моменти сімейної розмови, які роблять її ефективним діалогом між батьками та дитиною.

Програма підкаже вам як сформувати сімейний захист та підвищити власну компетентність з алкогольних питань, адже, щоб підтримувати розмову з підлітком потрібно володіти достовірними знаннями. За допомогою спеціальних анкет для самоконтролю ви зможете перевірити рівень власного сімейного ризику та захисту і дізнатися, які навички необхідно розвивати у дитини, щоб вона могла самостійно захищати себе в ситуаціях, пов'язаних з ризиком. Головним є те, що практичний курс не має на меті навчити вас правильно виховувати власних дітей, він лише допомагає усвідомити, що головна роль в профілактиці подібних проблем, належить не школі, лікарям або державі, а вам! Необхідною умовою впровадження та реалізації програми «Сімейна розмова» є добровільна згода на участь у програмі Вас та Ваших дітей (ведучий роздає «Аркуш-погодження на участь»).

Додаток 1 до презентації

## Аркуш-погодження на участь

### Шановні батьки!

В українських школах серед учнів 7 – 9 класів впроваджується інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова». З метою формування у дитини відповідального ставлення до власного здоров'я та підвищення захисту від появи алкогольних проблем.

Успіх програми залежить від активної спільної участі Вас та Вашої дитини.

Дана Програма надзвичайно важлива на місцевому та державному рівні, а головне на рівні Вашої сім'ї.

Я \_\_\_\_\_ даю згоду на власну участь та участь  
(прізвище, ім'я, по батькові одного з батьків)  
моєї дитини \_\_\_\_\_ у інформаційно-освітній протиалкогольній  
(прізвище, ім'я дитини)  
програмі «Сімейна розмова».

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

Додаток 2 до презентації



## ХИБНА ПОЗИЦІЯ

**БАТЬКІВ:**

Зарано про це  
говорити

Це справа  
вчителів та  
лікарів

З моєю дитиною це  
ніколи не станеться,  
тому що...

## (1)ФАКТИ, ЩО ПРИМУШУЮТЬ ПРО ЦЕ ГОВОРТИ:

1. Більшість молоді  
починають вживати  
алкоголь ще до  
повноліття.

2. Протягом останніх 30 днів  
перед опитуванням алкоголь  
вживали 42,1% учнів. У  
середньому 9% учнів вживали  
алкоголь 3-5 разів за останній  
місяць

3. 6,1% опитаних учнів мали перший  
досвід споживання пива у 9 років і  
молодшому. У цьому ж віці 7,2%  
учнів перший раз спробували  
шампанське, та 1,8% учнів  
попробували міцні алкогольні напої.

## (2)ФАКТИ, ЩО ПРИМУШУЮТЬ ПРО ЦЕ ГОВОРИТИ:

4. Перша спроба вживання міцних алкогольних напоїв для 32% опитаних відбулася у 12 років. Найбільший відсоток першого вживання міцних алкогольних напоїв припадає в середньому на 14-15 років.

5. Більш як кожен четвертий учень (26,2%) вказав, що перебував у стані сп'яніння один чи два рази. Варто наголосити, що серед дівчат цей показник більший, ніж серед хлопців (26,6 та 25,7% відповідно)

## НАЙВАЖЛИВІША РОЛЬ

ВЧИТЕЛІ – НАВЧАЮТЬ

ЛІКАРІ – ЛІКУЮТЬ

ПСИХОЛОГИ –  
КОНСУЛЬТУЮТЬ

БАТЬКИ –  
ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬ ПОТРЕБУ В  
УВАЗІ, ЛЮБОВІ, РОЗУМІННІ

**ДІЇ БАТЬКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА  
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ:**

ПІДТРИМКА АКТИВНОЇ  
УЧАСТІ ДИТИНИ У  
ПРОГРАМІ

ІНТЕРАКТИВНА БЕСІДА  
В КОЛІ ІНШИХ БАТЬКІВ

ВЛАСНИЙ ВКЛАД  
У "СІМЕЙНИЙ  
ЩОДЕННИК"

**ОСНОВНА МЕТА**

"УВІЙТИ ДО СВІТУ  
ДИТИНИ, ДОКИ  
ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ!"



## **ВИ ОТРИМАЄТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО:**

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО  
ПЕРІОДУ**

**ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ**

**СІМЕЙНУ ПОЛІТИКУ ЩОДО АЛКОГОЛЮ**

**ПРИЙОМИ ЕФЕКТИВНОГО ДІАЛОГУ З ПІДЛІТКОМ**

## 3.2. ІНТЕРАКТИВНА БЕСІДА В КОЛІ БАТЬКІВ

**Тема:** Сімейний захист

**Мета:** усвідомлення батьками, що найважливішим фактором захисту від алкогольних проблем у дитини є ефективне спілкування з нею.

**Завдання:** надати можливість батькам проаналізувати наявність факторів ризику щодо появи алкогольних проблем та сімейних факторів захисту від них; проінформувати про прийоми ефективної профілактики в умовах сім'ї.

**Методичні матеріали:** «Сімейний щоденник для сімейної розмови».

**Наочні матеріали:** плакат із назвою програми «Сімейна розмова». Епіграф до програми «Увійдіть до світу дитини, доки відчинені двері», плакат «Ефективний діалог», плакат «Умови для ефективного спілкування», «Ролі батьків у спілкуванні з дітьми».

**Обладнання:** дошка або фліпчарт, олівці або ручки (*за потреби*), маркери та папір формату А3 (*для роботи в підгрупах*), невеличкі папірці на всіх учасників групи, капелюх.

*До уваги ведучого!*

*Інтерактивна бесіда не є тренінгом, але це також є взаємодія учасників один з одним та з ведучим, під час якої застосовуються інтерактивні методи отримання інформації та відбувається обмін досвідом. Разом з цим, ведучий може провести повноцінний тренінг для батьків, якщо дозволяє час, наявність ресурсів (професіональний рівень, методичні матеріали та відповідне обладнання) та отримана згода від батьків.*

**Хід інтерактивної бесіди**

### 1. актуалізація теми

*Ведучий зачитує назву програми, її мету та епіграф, наголошує на тому, що дана зустріч не є лекцією, а передбачає активну взаємодію учасників між собою та з ведучим.*

### Мікролекція

Шановні батьки, сьогодні ми розпочинаємо програму «Сімейна розмова». Все, що ми можемо зробити в умовах школи — це надати вам інформацію про профілактику алкогольних проблем у дитини. В умовах сім'ї ви можете зробити значно більше, застосовуючи отриманні знання підвищити сімейний захист та розвинути особистісний захист дитини.

Бувають випадки, коли батьки підлітка, який потрапив у лікарню з отруєнням після вживання алкоголю, говорять: «Ми ж неодноразово розмовляли з ним на тему вживання алкоголю, говорили йому про наслідки, просили не пити. Чому так трапилось?». Підлітковий вік сам по собі є ризиковим для вживання алкоголю та наркотиків, відбувається експериментування з ними, можливий перший сексуальний досвід, який нерідко супроводжується вживанням алкогольних напоїв. Сьогодні ми поговоримо про фактори ризику щодо появи алкогольних проблем та про різні фактори захисту від них.

Кожна дитина — особлива і потребує індивідуального підходу. Спілкування може мати різні форми, різні цілі та різні результати. Іноді ми не розуміємо, чому дитина не бажає з нами спілкуватися, чому вона слухає, але не чує наше повідомлення до неї. Саме тому варто знати, що означає ефективний діалог з підлітком.



## 2. Інформування щодо застосування «Сімейного щоденника»

*Ведучий роздає усім батькам «Сімейний щоденник», озвучує інструкцію з використання, роздає ручки/олівці (за потреби).*

Щоденники залишаються у батьків, які разом з дитиною впродовж реалізації програми працюють над цим щоденником. Виконують спільні та окремі завдання. Заповнюють анкети для самоперевірки. Дані анкети не мають на меті збір інформації. Питання анкети спрямовані на отримання батьками певної тематичної інформації, допомагають звернути увагу саме на ті моменти в розвитку та вихованні дитини, які виступають або факторами ризику появи алкогольних проблем, або факторами захисту від них. Це найкращий спосіб перевірити рівень власних знань з сімейної профілактики алкогольних та наркотичних проблем у дитини.

Щоденники не збираються, анкети не перевіряються. Але, коли учень іде на профілактичне заняття, він повинен взяти із собою цей щоденник для виконання вправ під час заняття та показати факт виконання завдання в рубриках «Виконай разом з батьками» та «Виконай разом з дитиною».

## 3. Тематичний блок

### Мікролекція

Стояти під деревом під час грози — це фактор ризику, адже можна отримати удар блискавкою. Але не кожен, хто це робить, буде нею вражений. Деколи вона вражає і тих, хто цього не робить. Але ми знаємо, що стоячи під деревом під час грози, ми ризикуємо значно більше, аніж сидячи вдома.

Появу алкогольних чи наркотичних проблем можуть спровокувати фактори ризику. Чим більше їх в наявності, тим вищий ризик того, що дитина буде мати проблеми з алкоголем чи наркотиками. Інформацію щодо факторів ризику ви зможете прочитати в інформаційному повідомленні «Основні фактори ризику появи наркотичних та алкогольних проблем у дітей та підлітків» в щоденнику.

*(Батьки заповнюють анкету «Фактор ризику» в щоденнику протягом 3 хвилин, дають зворотний зв'язок за бажанням.)*

### Індивідуальна робота

Батьки мають поррахувати, скільки годин в день вони приділяють своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання? Свою відповідь вони записують в щоденник в першій темі в рубриці «Завдання». Після закінчення програми в останній темі, вони повинні будуть записати відповідь на це ж саме запитання та перевірити чи змінилася ситуація.

### Мікролекція

Інколи від батьків можна почути таке: «Ми задовольняли матеріальні потреби дитини, а виявляється, їй не вистачало спілкування з нами. Ми вважали, що спілкуємося з нею, а виявляється ми просто контролювали її дії. Ми намагалися побудувати її життя своїми порадами, а вона хотіла самостійності та свободи. Чому так трапилось, що вона знайшла цю свободу в алкоголі та наркотиках?»

Людина, яка задовольняє свої вищі потреби (*соціальні та духовні*) має емоційну стабільність, що в свою чергу, допомагає їй у ризикових для здоров'я ситуаціях, прийняти правильне рішення.

Маленькій людині, тобто дитині чи підлітку, треба допомагати у задоволенні таких потреб. Наша роль, як батьків, невід’ємна і надзвичайно важлива. Заповніть, будь ласка, вдома анкету: «Потреби моєї дитини» та перевірте наскільки вони насправді задовольняються і в чому ваша дитина можливо відчуває потребу, але явно про це не говорить.

Одним з факторів ризику є відсутність спілкування з дитиною, або його неефективність. Кожна дитина — особлива і потребує індивідуального підходу. Але є дещо спільне в усіх дітей — це цікавість і потреба у спілкуванні з батьками. Саме цим і потрібно скористатися. Спілкування з дитиною на різні теми — це прояв цікавості нею, а також потужний механізм захисту від багатьох проблем. Як ви думаєте, від чого залежить ефективність діалогу з дитиною? (Відповіді батьків)

Ефективний діалог залежить від трьох факторів (запис на дошці чи на плакаті):

- ✓ Що говорити
- ✓ Як говорити
- ✓ Коли говорити

### **Робота у підгрупах**

*Ведучий об’єднує батьків у три підгрупи, дає учасникам маркери та папір формату А3. Вправа на об’єднання у підгрупи обирається самостійно.*

#### **Завдання для роботи у підгрупах:**

1 гр.: — Які запитання в сфері профілактики алкогольних проблем, на ваш погляд, можна обговорювати з підлітком?

2 гр.: — Що заважає, на ваш погляд, у спілкуванні з підлітком?

3 гр.: — Запишіть слушні моменти для спілкування з підлітком на важливі теми, зокрема про алкоголь?

*Батьки записують свої відповіді на аркуші паперу. Через 7 хвилин один учасник з кожної групи презентує відповіді своєї команди. А учасники з інших команд доповнюють.*

#### **Коментар ведучого на перше запитання**

Батьки повинні мати точну й сучасну інформацію про наркотики та алкоголь для того, щоб передати її дітям. Якщо ми лише міркуємо, що «це жахливо, дурість», то цього недостатньо, щоб допомогти дитині.

У нас є знання про алкоголь, його дію на психіку й тіло людини — це вже привід для розмови й обговорення з дитиною. Тому вдома перевірте свої знання стосовно алкогольних питань, заповнюючи анкету «Що я знаю про алкоголь та наслідки його вживання» та прочитайте інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання» (ведучий роздає інформаційні матеріали).

Але профілактичне спілкування — це не тільки розмова про алкоголь та наркотики. Важливо розмовляти з дитиною на теми, які її цікавлять, про дружбу, кохання, гроші, ризик, повагу, досягнення, успіх, статеві стосунки, ВІЛ та інші інфекції тощо.

Інформаційне повідомлення для батьків  
«Факти про алкоголь та наслідки його вживання»

**Що називають алкоголем?**

Алкоголь — це летюча прозора рідина, що має своєрідний пекучий смак. За своїми фармакологічними властивостями (наприклад, здатність пригнічувати центральну нервову систему (ЦНС)) є близьким до барбітуратів. Алкоголь є складовою частиною різних алкогольних напоїв.

**Яку дозу алкоголю називають стандартною?**

Міжнародна стандартна доза алкоголю дорівнює приблизно 10 г абсолютного етилового спирту, тобто 1 стандартна доза містить:

*330 мл пива*

*100 мл вина*

*25 мл горілки чи коньяку*

**Чи можливе безпечне вживання алкоголю?**

Важливо розуміти, що у житті бувають випадки, коли одна доза алкоголю вже забагато — за кермом, під час вагітності, прийманні ліків, за наявності алкогольної або наркотичної залежності, під час індивідуального несприйняття алкоголю.

**Які існують фактори ризикового вживання алкоголю?**

✓ Невисокі та худенькі люди швидше п'яніють, тому вживання алкогольних напоїв дитиною чи підлітком завжди є ризиком.

✓ При вживанні однакової кількості алкоголю жінки п'яніють швидше та сильніше, ніж чоловіки, тому що жіночий організм має менше води та певні особливості ферментативної системи.

✓ Стан сп'яніння настає швидше, якщо людина вживає алкогольні напої на порожній шлунок.

✓ Газовані напої, що містять алкоголь, швидше всмоктуються у кров, що призводить до швидшого сп'яніння.

✓ Щоб нейтралізувати алкоголь залучається наша печінка. У цей час всі інші функції печінки «залишає» на другому плані, пріоритет надається боротьбі з алкоголем. Коли печінка переробляє вчорашню дозу алкоголю, а людина продовжує вживати, справи погіршуються. Якщо така поведінка людини повторюється — виникає ризик потрапити в алкогольну залежність.

✓ Ступінь стану сп'яніння залежить від швидкості, з якою людина вживає алкогольний напій.

### **Що відбувається в організмі людини в результаті вживання алкоголю?**

Коли ви п'єте алкогольний напій, приблизно 20% алкоголю потрапляє в кров через стінки шлунку. На відміну від інших видів їжі, алкоголю не потрібно перетравлюватися. Решта 80% алкоголю засвоюється через шлунок та кишковий тракт і потрапляє в кров. Алкоголь потрапляє в кров із достатньою швидкістю, тому вже за кілька хвилин його можна знайти в усіх сполучних тканинах, органах і секретії організму. Кров дуже швидко поглинає алкоголь через шлунок і кишковий тракт. Тіло, сприймаючи алкоголь як отруйний препарат, вважає за необхідне його нейтралізувати. При цьому печінка виконує в цьому головну роль. Через безліч кровоносних судин алкоголь потрапляє в мозок. Саме таким чином починається прояв *гальмівного ефекту алкоголю*. Саме так, гальмівного, а не стимулюючого. Насправді, стимулюючий ефект алкоголю є оманливим. Наш мозок можна умовно поділити на три частини: *зовнішня, глибока, найглибша*. Зовнішня частина першою піддається впливові алкоголю, тут є наші так звані «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, розкутими, насмілюємось говорити та робити те, що в звичайному стані не зробили б. Якщо людина випиває більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де знаходиться наше «кермо» — центральне відділення, яке керує роботою м'язів. Координація рухів на цій стадії вживання алкоголю настільки порушується, що примушує нас реагувати на зовнішні подразники з деяким запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити надто багато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати.

### **Як довго та яким чином алкоголь виводиться з організму людини?**

У нормі з організму людини середньої ваги алкоголь виводиться зі швидкістю приблизно 10 г/на годину, здебільшого за рахунок окислення. Порівняно невелика частина алкоголю (близько 10%) виділяється через нирки і легені у незмінному вигляді, ще менше — через потовиділення та повітря, що видихається.

### **Що таке алкогольна залежність?**

Алкогольна залежність — це хронічна хвороба, яка проявляється в психологічній та фізичній залежності від алкоголю. Людина відчуває потребу в алкоголі, втрачає контроль над кількістю випитого алкоголю та над ситуацією. Алкогольна залежність призводить до виникнення соматичних (фізичних), психологічних та соціальних проблем.

### **Які існують фактори ризику розвитку алкогольної залежності?**

- ✓ Наявність алкогольної залежності у близьких родичів.
- ✓ Низька кількість алкогольдегідрогеназів в організмі людини (ферментативна слабкість).
- ✓ Відсутність життєво корисних навичок: вміння вирішувати проблеми, конструктивно розв'язувати конфлікти, відстоювати власну позицію, контролювати власні емоції тощо.

#### **Чи можливе лікування від алкогольної залежності?**

Так, але через деякий час симптоми алкогольної залежності можуть повертатися. Здатність контролювати кількість вживання алкоголю втрачається на все життя. Але людина може жити повноцінним здоровим життям без алкоголю.

#### **Чи правда, що люди, залежні від алкоголю, це здебільшого «вуличні волоцюги»?**

Ні. Здебільшого це люди соціально збережені, які мають сім'ю та працюють. Але алкогольна залежність поступово може привести людину до соціальної дезадаптації та проблем, пов'язаних зі здоров'ям або до позиції особистої повної тверезості.

#### **Чи можна випити трохи горілки для зняття болю, перш ніж іти на прийом до стоматолога?**

Не варто. Можливо, це і зменшить біль та страх, але алкоголь розріджує кров, що може призвести до ускладнень під час видалення зуба. І це точно не призведе до зменшення болю.

#### **Чи поліпшує алкоголь травлення?**

Ні. Алкоголь запалює та пошкоджує слизові оболонки, порушує роботу стравоходу, ускладнює всмоктування їжі, крім того, негативно впливає на функції органів, від яких залежить правильний процес травлення.

#### **Чому людина, як правило, не звертає уваги на проблеми, що виникають на етапі зловживання алкоголем?**

На першому етапі зловживання, здебільшого, не настає погіршення стану здоров'я. Можуть лише з'явитися ознаки інтоксикації (отруєння) організму та похмілля. Однак, ця недуга в нашому суспільстві не викликає осуду, тому мало хвилює людину. Інакше кажучи, погане самопочуття після надмірного вживання алкоголю, як правило, вважається прийнятним, яке людина не сприймає як сигнал небезпеки щодо можливої появи алкогольної залежності.

#### **Які наслідки зловживання алкоголем жінкою?**

Жіночий організм чутливіший до алкоголю через біохімічні властивості. До того ж, вживання алкогольних напоїв жінкою часто носить емоційний характер. Ці фактори підвищують ризик появи алкогольної залежності. Остання може супроводжуватися наступними наслідками: порушується менструальний цикл, зменшується імовірність завагітніти, підвищується ризик викидня, втрачається свіжість та еластичність шкіри (особливо на обличчі), характерні часті перепади настрою.

#### **Чи може підліток стати залежним від алкоголю?**

Так. Цьому сприяє ранній досвід вживання алкоголю, що призводить до уповільнення процесів росту та розвитку.

### **Чи корисне вино для серцево-судинної системи?**

На сьогоднішній день не існує доказів щодо корисного використання алкогольних напоїв, в тому числі і вина, на організм людини. Всесвітня організація охорони здоров'я у своєму зверненні до лікарів усіх фахів виступила за недопустимість рекомендувати пацієнтам алкоголь.

### **Чи є алкоголь зігріваючою речовиною?**

Ні, алкоголь лише на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до розширених судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим **самим його втрату**. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідси і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його через підвищення периферичної циркуляції крові.

### **Чи можуть алкогольні напої, а саме слабоалкогольні, вгамовувати спрагу?**

Алкоголь виводить воду з організму, тому спрагу алкогольні напої не вгамовують, а навпаки — підсилюють.

### **Які проблеми зі здоров'ям може викликати зловживання алкоголем?**

Часті простудні захворювання, погіршення захисних реакцій, захворювання печінки, передчасне старіння, кровотечі, захворювання шлунку та кишечника: пронос, запалення підшлункової залози; різні неврологічні розлади: тремтіння кінцівок рук, погіршення тактильних відчуттів, погіршення ходи, пам'яті; кардіологічні розлади: послаблення серцевих м'язів, серцева недостатність, порушення зсідання крові; болі в стопах, авітаміноз, зниження сексуальної потенції у чоловіків та інше.

### **Як можна самостійно визначити наявність алкогольної залежності чи ризикового вживання алкоголю?**

Існують методи, які дозволяють виявити ризикове вживання алкоголю за достатньо короткий час.

Наприклад, методика — «CAGE», яка складається із 4 питань:

1. Ви коли-небудь думали про те, щоб зменшити вживання алкоголю? Чи були у вас спроби вживати меншу кількість алкоголю, чому?
2. Чи робили вам коли-небудь зауваження щодо вашого вживання алкоголю? Вас ніколи не дратували зауваження щодо вашого вживання алкоголю?
3. Ви коли-небудь відчували провини за вчинки, скоєні у стані сп'яніння?
4. Чи вживали ви коли-небудь зранку алкоголь, щоб краще почуватися та зняти тремтіння рук?

**Результат:** якщо на два та більше питань ви дали позитивну відповідь, вам варто пройти обстеження та отримати фахові рекомендації у лікаря.

**Коментар ведучого на друге запитання**

Фахівці виокремлюють п'ять найпоширеніших характеристик ролі батьків під час спілкування з дитиною у проблемних ситуаціях (*запис на дошці чи плакаті*):

- ✓ «слідчий» — тільки запитання
- ✓ «священик» — тільки повчання та поради
- ✓ «прокурор» — тільки звинувачення
- ✓ «директор» — тільки накази та вказівки
- ✓ «психолог» — слухає, веде діалог, спокійний, говорить тільки те, що сам відчуває, бачить і хотів би змінити, бажає почути, що хотіла б дитина, пропонує компроміс.

Подумки знайдіть себе в цьому списку. Перші 4 ролі роблять діалог з підлітком неефективним.

Ефективне спілкування (*запис на дошці або плакаті*) включає в себе:

- ✓ ЗНАННЯ ПОТРЕБ ДИТИНИ
- ✓ РОЗУМІННЯ ЇЇ ПОВЕДІНКИ
- ✓ ДІАЛОГ, А НЕ МОНОЛОГ

Ефективному спілкуванню з підлітком заважає:

- ✓ НАДМІРНА ОПІКА
- ✓ НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ
- ✓ НЕДОВІРА МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДИТИНОЮ

Більше інформації з цього питання ви зможете прочитати у щоденнику.

**Коментар ведучого на третє запитання**

Якщо батьки розуміють потребу дитини у спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть час, місце і потрібні слова.

Виходячи з ваших відповідей можна відокремити декілька ситуацій, які влаштовують всіх учасників цього спілкування. Головне, щоб ці моменти були неформальні, ненав'язливі. Ситуація на зразок «Так, сідай і слухай!» не є ефективною. Слушний момент може бути на сімейному відпочинку, під час дії, яка виконується разом з дитиною, під час перегляду телепередачі, реклами, коли показують сцени зі вживанням алкоголю, тютюну, наркотиків, коли ваша дитина розповідає про когось, хто зловживає алкоголем, коли сама дитина запитує щось про це тощо.

Важливо враховувати певні умови для ефективного спілкування з дитиною (запис на дошці або плакат), а саме:

- ✓ місце спілкування
- ✓ час спілкування
- ✓ ситуація, в якій відбувається спілкування
- ✓ доступна мова спілкування
- ✓ вік дитини.

Ніхто, крім вас, не знає вашу дитину краще, за умови, якщо ви з нею спілкуєтесь і проводите достатньо часу разом, тому тільки ви знаєте, на якій інформації слід зробити наголос, а яку сказати мимохідь. Важливо, щоб ця інформація була сказана вчасно, уміло та правдиво.

### **Індивідуальна робота**

Батьки записують в щоденник в рубриці «Сторінка для нотаток та сімейних досягнень» фразу: «Разом з дитиною я люблю...». Протягом 2 – 3 хвилин їм необхідно записати продовження цієї фрази. Після виконання завдання батьки записують нижче фразу: «Разом з батьками я люблю...» та залишають місце для відповіді дитини. Таке завдання допоможе або закріпити емоційний контакт з дитиною, або підкаже батькам на що варто звернути увагу, щоб його встановити.

### **Мікролекція**

Емоційний контакт з дитиною важливий у будь-якому віці. Проте, коли дитина маленька, цей контакт здійснюється мимоволі. У підлітковий період, коли підліток прагне до самостійності і хоче позбутися опіки, підтримувати емоційний контакт стає набагато важче. Але потреба у ньому зростає.

У спілкуванні з дитиною є важливі правила, які стають простими, якщо входять у звичку. Якщо контакт з дитиною порушується, їх дотримуватися важче, але все одно — без них не можна. Це ті норми взаємин, пам'ятаючи про які, батьки знають про дитину все, нестежачи за нею спеціально, відпускаючи її в компанію, недопитуючи її про тих, хто з нею був, помічаючи, що з дитиною не все гаразд раніше, ніж вона поскаржиться.

Про існування емоційного контакту батьків з дитиною нам говорить відповідний стиль виховання. Який, у свою чергу, може виступати як фактором захисту для дитини, так і фактором ризику щодо появи певних особистісних проблем у неї, які можуть призвести до вживання алкоголю чи наркотиків.

### **Індивідуальна робота**

Батьки читають в щоденнику інформаційне повідомлення «*Типологія батьківських позицій*». Аналізують власний стиль виховання та визначають до якого типу він відноситься. Результат самостійної оцінки вони не проголошують. Час на виконання завдання — 7 хв.

Ведучий дає коментар про те, що одним з основних захистів дитини від наркотичних та алкогольних проблем виступає авторитетний стиль виховання, а точніше така позиція батьків до дитини, як «прийняття та любов». Авторитетна позиція виховання — це адекватне та здорове спілкування «батьки-діти». Ризик полягає в тому, що дитина, яка виховувалась в



умовах відторгнення, жорстокості, надмірної опіки, контролю та байдужості, більше схильна до вживання наркотиків та алкоголю.

### **Робота в підгрупах (змагання):**

*Вправа на об'єднання у підгрупи обирається самостійно. Для зручності варто залишити підгрупи, які вже були сформовані у попередньому завданні.*

**Завдання для роботи у підгрупах:** записати різні можливі варіанти розвитку самоповаги у дитини.

Потім, по черзі учасник з кожної команди називає один прийом, а ведучий записує відповіді на дошці. Виграє та команда, яка назвала більшу кількість прийомів. Ведучий пропонує батькам дописати приклади цих прийомів в щоденник до списку в інформаційному повідомленні «*Прийоми формування самоповаги у дитини*».

### **Мікролекція**

Коли дитина потрапляє у ситуацію небезпеки або ризику, коли поряд немає батьків, і вона повинна самостійно приймати рішення, на допомогу приходять корисні навички та вміння, а саме: ефективне спілкування, самоконтроль, критичне мислення, протистояння соціальному впливу, прийняття рішення, самоповага та впевненість в собі (ведучий записує ці навички на дошці). Це є особистісний захист від наркотичних та алкогольних проблем. Він формується за умови наявності сімейних факторів захисту. Іншими словами, сімейний захист - це сприятливий ґрунт, для плекання «корисних навичок та вмінь» дитини, для формування її особистісного захисту. Дитині потрібно лише скористатися ними в слушні моменти свого життя. Важливо моделювати різні ситуації в родині, в яких дитина має можливість розвинути власну впевненість та навички відмови.

Інколи дитина демонструє поведінкову реакцію, яка вказує на потребу в увазі та любові, тому надзвичайно важливо показувати свою любов. В щоденнику ви знайдете підказки стосовно цього.

Ви маєте можливість перевірити рівень розвитку особистісного захисту дитини від негативних явищ за допомогою анкети «Корисні навички».

Надзвичайно важливо цікавитися життям власної дитини, знати її інтереси, захоплення, погляди. Зверніть увагу на анкету «*Наскільки добре я знаю свою дитину*». Використовуючи її, ви можете зіграти з дитиною в гру, в якій вона буде виступати в якості «експерта». Інструкцію до гри читайте в щоденнику.

Коли ми говоримо про алкоголь ми не можемо не сказати про сімейну політику щодо алкоголю. Які у вас є асоціації на тему сімейна політика щодо алкоголю? (*Відповіді батьків*).

Отже, сімейна політика щодо алкоголю — це певні правила поведінки в ситуаціях пов'язаних зі вживанням алкоголю та відповідне ставлення до нього. Правила розробки та вдосконалення сімейної позиції щодо алкоголю детально описані в щоденнику. Тому зараз ми просто зупинимось на факторах, які допомагають підтримувати сімейну політику. А саме:

- ✓ родинні звичаї;
- ✓ ставлення всіх членів родини до правил щодо алкоголю;
- ✓ ставлення дитини до ситуацій, пов'язаних з алкоголем.

**Індивідуальна робота** (якщо дозволяє час):

Ведучий роздає усім батькам папірці, на яких батьки мають написати приклади власних родинних звичаїв. Це може бути що завгодно, але обов'язковою повинна бути участь дитини в цьому. Підписувати папірці не треба. Після того, як усі виконають завдання, ведучий збирає папірці у капелюх, перемішує їх і просить учасників витягнути по одному папірцю. Батьки зачитують відповіді. Таким чином, відбувається обмін досвідом між батьками.

**Мікролекція** (якщо дозволяє технічний ресурс, дану мікролекцію можна провести у формі презентації).

Родинні звичаї відіграють важливу роль у формуванні здорових стосунків між самими батьками, між батьками та дітьми, між поколіннями. Родинні звичаї дають можливість нам підтримувати силу сімейного спілкування, допомагають не втратити родинний зв'язок, емоційний контакт, цікавість один до одного. Профілактика наркотичних та алкогольних проблем серед підлітків тісно пов'язана із наявністю родинних звичаїв.

Сімейна політика буде ефективна тільки у випадку позитивного ставлення усіх членів родини до її постулатів, принципів. Діти часто копіюють поведінку своїх батьків, проте ми нерідко на це не зважаємо або не згодні з «копією».

Оцініть ваше вживання тютюну, алкоголю, ліків і навіть їхнє передозування. Поміркуйте над тим, як ваші установки й дії можуть формувати вибір вашої дитини стосовно вживання або невживання алкоголю.

Будьте послідовні. Поясніть дитині, що правило не вживати алкоголь діє увесь час — удома, у гостях, на вулиці, де б дитина не була.

Не додавайте нових наслідків, які не обговорювалися перед тим, коли правило було порушено. Уникайте нереалістичних погроз типу: «Батько вб'є тебе, коли прийде...». Замість цього, намагайтеся реагувати спокійно й здійснити покарання, яке очікує одержати дитина за порушення правила.

Для того, щоб дитина розуміла важливість родинних правил, необхідно, щоб вона мала власне ставлення до ситуацій, пов'язаних з алкоголем та наркотиками. Ми можемо непомітно для нас самих формувати у дитини певне ставлення до речей. Наприклад, ситуація «за святковим столом», коли батьки дозволяють дитині випити трішки вина на честь дня народження; вживання алкогольних напоїв дорослими на день народження дитини; виготовлення самогону тощо, породжує прихильне ставлення дитини до вживання алкоголю.

Важливо пам'ятати: ставлення дитини до вживання алкоголю залежить від нашої чіткої позиції. А саме: дозволяти випивати невелику кількість алкоголю або дати зрозуміти підлітку, що до повнолітнього віку йому не можна пити алкогольні напої взагалі.

Родинна політика дозволяє без заборон, шантажу, залякувань, допомогти дитині/підлітку сформувати адекватне ставлення до заборони вживання алкоголю. Для цього лише варто поговорити з дитиною про її ставлення до вживання алкогольних напоїв на вечірках, в компанії друзів, за святковим столом вдома тощо.

#### 4. Підсумок

Більше інформації та практичних підказок батьки можуть знайти у щоденниках. Важливо пам'ятати, що участь дитини у даній профілактичній програмі залежить від активної участі батьків в ній. Важливо, щоб вони допомагали своїй дитині працювати над завданнями в щоденнику, розмовляли з нею на важливі теми, розігрували різні життєві ситуації та спостерігали за поведінкою дитини, підтримували сімейний захист щодня. Це і буде ефективна профілактика алкогольних проблем в родинному колі.

*Ведучий відповідає на можливі запитання батьків. Рекомендовані відповіді знаходяться в додатку.*

*Додаток до інтерактивної бесіди*

#### **Рекомендовані відповіді на особливі запитання батьків, що можуть виникнути у них під час інтерактивної бесіди**

**Запитання:** Якщо за результатами анкети виходить, що у нас взагалі ризик відсутній, чи означає це, що нам можна не хвилюватися за дитину?

**Відповідь:** Ризик існує завжди. Зверніть увагу, що питання даної анкети стосуються тільки сім'ї. Родинний захист — це безперечно дуже важливий фактор у формуванні світогляду дитини. Але є ще і її особистісний захист. Важливо розуміти, що ми лише можемо знизити ризик та підтримувати фактори захисту від появи негативних проблем у дитини.

**Запитання:** Інколи я випиваю, чи можу я очікувати від дитини протилежних форм поведінки?

**Відповідь:** Можете, якщо ви будете пояснювати дитині, чому вживання алкоголю є більшим ризиком для дітей, аніж для дорослих. Є певні дослідження, які вказують на небезпеку вживання алкоголю для дітей до 21 року. Тіло дитини перебуває у стані розвитку.

**Запитання:** Чи не краще дозволити дитині зараз спробувати алкоголь під моїм контролем, ніж потім, коли вона підросте і невідомо в яку ситуацію потрапить?

**Відповідь:** Ні. Загальновідомо, що діти ризикують значно більше бути втягнутими в алкогольні проблеми, якщо вживали алкоголь до 18-річного віку, навіть під наглядом батьків.

#### Є певні рекомендації стосовно поводження з алкоголем в сім'ї:

✓ Доки дитина маленька, її краще взагалі позбавити участі в святковому застіллі дорослих. Запитання про алкоголь поки ще не актуальні для дитини, тому краще дозволити їй займатися цікавішими для неї справами. Не слід також привчати дитину до так званих атрибутів вживання алкоголю, наприклад, цокання келихом, навіть з водою чи соком, під час тосту. Коли дитина вже підліток, повинна бути гарантія, що нікому з присутніх за столом не спаде на думку запропонувати неповнолітньому випити.

✓ Батьки мають дотримуватися правила — ніколи не вмовляти гостей «випити, якщо вони не п'ють, чи випити ще». Краще взагалі не акцентувати увагу на алкоголі, щоб останній сприймався нейтрально, на рівні з іншими стравами та напоями.

✓ Корисно кілька разів на рік влаштовувати безалкогольні свята. Готувати їх слід ретельно, щоб і дорослим, і дітям було цікаво. Це дає змогу батькам продемонструвати, що відсутність алкоголю анітрохи не знижує настрою.

**Запитання:** Як я можу застерегти свою дитину від вживання алкоголю, що може бути спричинене нудьгою чи цікавістю?

**Відповідь:** Стимулюйте участь вашої дитини у позашкільній діяльності, у спорті, музиці, не примушуючи її завжди бути кращим і перемагати. Особливі дії не потрібні, коли дитина чимось зайнята та цікавиться. Інший спосіб — робити щось разом з дитиною. Досвід вказує на те, що діти надзвичайно цінують час, який проводять з батьками.

**Запитання:** Якщо дитина росте в родині, в якій один з батьків має алкогольну залежність. Чи буде дитина також мати проблеми зі вживанням алкоголю?

**Відповідь:** Під час розмови з дитиною ви можете відповісти так, наприклад: Алкогольна залежність твоєї мами не означає обов'язкові проблеми зі вживанням алкоголю у тебе в майбутньому. Але тобі варто бути дуже обережною: краще вести здоровий тверезий спосіб життя, якщо ж ти вирішиш спробувати алкоголь, то чим пізніше ти це зробиш, тим краще. Важливо, щоб до цього часу у тебе з'явилося багато цікавих занять, розваг, цінних для тебе речей, щоб ти вміла долати свій поганий настрій безпечними ефективними способами, тоді алкогольна залежність тобі не загрожує.

**Запитання:** Що означає поняття «показувати приклад щодо вживання алкоголю»?

**Відповідь:** Це дуже важка справа, але надзвичайно важлива. Адже, алкоголь, тютюн, ліки — є звичайним атрибутом, хоча може викликати проблеми (наприклад, алкогольна залежність). Всі ці речовини легальні, але те, як ми їх вживаємо (не вживаємо взагалі), яке місце вони посідають у нашому житті, — це і є приклад для наших дітей.

**Запитання:** Якщо дитина копіює батьків, то це означає, що не можна вживати алкогольні напої, коли вона вдома?

**Відповідь:** Якщо ви час від часу п'єте за вечерею вино або пиво, вживаєте алкогольні напої під час свят чи зустрічей — це нормально для дорослого світу. Діти можуть зрозуміти й визнати, що є різниця між тим, що дорослі можуть робити відкрито, й тим, що припустимо для дітей. Не дозволяйте дітям брати участь у ваших застіллях, купувати спиртні напої і куштувати їх. Якщо можливо, варто мимоволі показувати дитині, особливо підлітку, що можна проводити час з друзями, наприклад, за чашкою чаю або соку, спілкуватися та активно відпочивати.

### **3.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПІДСУМКОВОГО ЗАНЯТТЯ З БАТЬКАМИ ТА УЧНЯМИ ЗА ПРОГРАМОЮ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОЇ ПРОТИАЛКОГОЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «СІМЕЙНА РОЗМОВА»**

Підсумкове заняття може бути проведено у вигляді спільного засідання батьків та дітей, після того як з учнями було проведено усі 8 занять. Загальношкільне сімейне свято «Здорова родина — здорова країна» також можливий варіант закінчення інформаційно-освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова». До проведення вищезазначеного заходу можуть бути залучені не тільки ведучі програми «Сімейна розмова», а й ширше коло педагогічних працівників та адміністрація навчального закладу. У разі потреби можна запросити медичних працівників, працівників центру здоров'я, працівників поліції тощо.

**Основна мета** — підвести підсумок та намітити подальший план дій щодо профілактики алкогольних проблем підлітків та налагодження ефективної взаємодії в родинному колі.

Ведучий підсумовує інформацію, отриману під час проходження профілактичного курсу. Нагадуємо про головні, ключові моменти в профілактиці алкогольних проблем серед підлітків.

З метою оцінки рівня інформованості ведучий пропонує заповнити *анкету «Оцінка якості занять»* (зразок подано у додатку до підсумкового засідання). Далі ведучий пояснює інструкцію до анкети, роздає анкети батькам-учасникам програми, кожному по одному екземпляру. Анкети анонімні. Відповіді допоможуть організаторам та ведучим програми оцінити її якість і за потреби покращити тематичний матеріал та технологію проведення профілактичних занять.

По закінченню цього виду роботи, підводяться підсумки конкурсу на кращий соціальний рекламний ролик на антиалкогольну тематику, кращу сімейну стінну газету на задану тему, кращий «Сімейний щоденник» тощо.

*Додаток до підсумкового засідання*

### Анкета

#### Оцінка якості занять

*Будь ласка, заповніть анкету. Ваші відповіді допоможуть нам краще підготувати майбутні заняття.*

Просимо позначити базову інформацію про себе та перейти до змістовних запитань.

**Ваша стать:** 1 — чоловік 2 — жінка

**Вік вашої дитини:** \_\_\_\_\_

1. Оцініть корисність отриманої інформації за 5-ти бальною шкалою:

1 2 3 4 5

2. Чи використовували ви на практиці отриману інформацію? Яку саме?

3. Чи відбулися якісь зміни в сім'ї та у спілкуванні з дитиною?

Що саме змінилось?

4. Чи були під час занять фрагменти інформації, які ви не зрозуміли? Які саме?

5. Що вам сподобалось найбільше? (тематика занять, форма викладання, інше)

6. Що вам не сподобалось? (тематика занять, форма викладання, інше)

7. Оцініть роботу ведучого за 5-ти бальною шкалою:

1 2 3 4 5 8.

8. Ваші побажання та пропозиції організаторам та ведучому програми:

*Дякуємо за участь!*

## СІМЕЙНИЙ ЩОДЕННИК ДЛЯ СІМЕЙНОЇ РОЗМОВИ

### *Інструкція з використання*

Для профілактики застуди люди приймають 1 – 2 рази на рік вітаміни у вигляді пігулок, рідини, трав'яних чаїв та загартовуються. Даний «Сімейний щоденник» — це також засіб профілактики, але від проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю. Якщо батьки підтримують тверезий здоровий спосіб життя і в домі ніколи не буває алкогольних напоїв, це надзвичайно сильна підтримка для дитини, але, на жаль, неможливо гарантувати їй 100% алкогольну безпеку. Адже, окрім сімейного захисту, повинен бути ще й міцний особистісний захист, який допоможе відстояти власну тверезу позицію в ситуаціях, пов'язаних з ризиком вживання алкоголю поза родиною, допоможе почувати себе впевнено і спокійно.

«Сімейний щоденник» поділений на дві частини: «територія підлітка» та «територія батьків». На кожній території є інформаційні повідомлення, анкети для самоперевірки, індивідуальні та спільні завдання, що мають такі назви: «Виконай разом з батьками» та «Виконайте разом з дитиною».

«Сімейний щоденник» — це своєрідна підказка, яка допоможе усвідомлено підійти до питання: «Що таке алкоголь та чому не варто його вживати в підлітковому віці». Це привід батькам не тільки поговорити з дитиною на алкогольну та інші спеціальні теми а й провести разом час, дізнатися, можливо, про нові цікаві факти з життя одне одного, нові думки, мрії, бажання, сподівання.

Навіть, коли усі завдання в щоденнику будуть заповнені ви можете повертатися до нього час від часу, дописувати чи змінювати свої коментарі та відповіді. Ви можете створювати в ньому власні рубрики та записувати спостереження, розміщувати фото, малювати тощо.

«Сімейний щоденник» — це ваш особистий кабінет, ваша безпечна територія, відображення вашого реального життя.

**Територія підлітка**

Дата: \_\_\_\_\_

## ТЕМА 1. Дружба та дружні інтереси

### ПІДКАЗКИ

**Дружба** — це близькі відносини, засновані на взаємній довірі, спільності інтересів.

**Справжня дружба** — це перш за все, повага взаємних поглядів, інтересів, бажань, це вміння знаходити компроміси у проблемних ситуаціях.

**Досягнення людини** тісно пов'язані з її повагою до себе. Найбільша потреба людини — це бути значимою в суспільстві. Оточуючі люди оцінюють тебе за твої справи, за твої досягнення. Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші.

**Завдання допиши список: навіщо підліткам потрібна дружба?**

- щоб подолати самотність
- ....
- ....
- ....
- .....
- ....

### Анкета для самоперевірки

**Інструкція:** прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	твердження	Згоден	не згоден	не можу визначитися
1	Алкоголь «допомагає» познайомитися.			
2	Дружба — це взаємоповага.			
3	Існує несправжня дружба.			
4	Іноді можуть дружити заради грошей.			
5	Дружити краще з тими, хто «крутіший».			
6	Повага друзів залежить від того, скільки ти можеш випити.			
7	Важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми.			
8	Вживання алкоголю допомагає сподобатись дівчатам/хлопцям.			



Інформаційне повідомлення  
«Правда про дружбу»**1. Чи дійсно алкоголь «допомагає» познайомитися?**

Алкоголь має інші функції. Познайомитися допомагають люди, Інтернет, телефон, обставини тощо. Якщо молода людина випиває з метою стати впевненішою в собі, познайомитися із протилежною статтю, подолати страх, вона дуже ризикує отримати «відсіч» та мати проблеми з алкоголем.

**2. Чи правда, що дружба — це взаємоповага?**

Дружба, передусім, повинна проявлятися у взаємоповазі не тільки особистостей, а і їх поглядів на життя, інтересів та розуміння один одного. Людина, яка знаходиться під дією алкоголю чи наркотику, здатна на небезпечні та неприємні речі, іноді навіть по відношенню до друзів. У таких випадках, її дуже важко поважати. Якщо це повторюється все частіше, дружба втрачає сенс і друзям стає не цікаво один з одним.

**3. Чи існує несправжня дружба?**

Несправжня дружба — це «використання» один одного або когось одного з партнерів дружби у власних інтересах, не зважаючи на інтереси і бажання свого друга.

**4. Чи правда, що дружити можуть заради грошей?**

Це приклад несправжньої дружби. Існують випадки, коли підлітки, старші хлопці або дівчата «грають» у дружні стосунки з підлітком, який має кишенькові гроші, з метою розрахуватися за алкоголь чи купити наркотик. Ризик полягає у тому, що такого підлітка можуть спеціально пригощати алкоголем та наркотиками, щоб він став залежним від них. А це, у свою чергу, потребує постійної витрати грошей.

**5. Чи справді дружити краще з тими, хто «крутіший»?**

Справді, одним із проявів дружніх стосунків є зацікавленість друзів один одним. Якщо буде інакше, просто стане нудно і друзі перестануть спілкуватися. Але тут є один нюанс: яке значення ти вкладаєш у поняття «крутіший»?! Все гаразд, якщо в дружніх стосунках тебе поважають, цінують як особистість та не вимагають робити небезпечні для здоров'я та життя речі. Якщо міра «крутизни» в твоєму розумінні — це постійний невиправданий ризик, безвідповідальні дії, тоді ти у небезпеці.

**6. Чи залежить повага друзів від того, яку дозу алкогольного напою ти можеш випити?**

Просто запитай своїх друзів, за що вони тебе поважають. Якщо ти не маєш друзів, запитай себе: «Що для мене є дружба, і яких людей я хотів би бачити своїми друзями?» Відповіді, на зразок: «Я дружу з тобою, тому що ти можеш багато випити алкоголю» ти не отримаєш. Адже цінність дружби насправді в іншому.

**7. Чи важко дружити з тим, хто вживає алкоголь та має алкогольні проблеми?**

Наркотики/алкоголь впливають на психіку людини. Тривале їх вживання змінює характер людини, її поведінку, емоційний та душевний стан в негативний бік. Людина втрачає розуміння життєвих цінностей. Дружба — це життєва цінність, яка потребує постійної турботи, яку необхідно постійно підтримувати здоровим спілкуванням. Залежна від алкоголю



**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**



Дата: \_\_\_\_\_

## ТЕМА 2. Алкогольні напої — міфи та реальність

### ПІДКАЗКИ

**Алкоголь** — це речовина, що негативно впливає на психічні процеси, гальмує нервову систему. Особливо небезпечний алкоголь для організму, який ще знаходиться на стадії розвитку — дитячий та підлітковий вік.

**ФАКТИ** про алкоголь — це достовірна інформація **МІФИ** про алкоголь — це недостовірна інформація, але яка може здаватися правдивою.

Міфи про алкоголь та наслідки його вживання створюються з метою:

- виробництва;
- продажу (*рекламні ролики*);
- виправдання власних негативних вчинків (*наприклад, «Я б не зробив це, як би не алкоголь»*);
- напоїти людину (*«розв'язати язика» — дізнатися правду про щось*);
- тиску на людину (*наприклад, «Ти що боягуз, витий за компанію, чи ти нас не поважаєш...»*);
- покращення настрою (*наприклад, «Алкоголь — найкращі ліки від стресу та депресії...»*);
- завоювати авторитет серед друзів (*наприклад, «Вживати алкоголь — це «круто!»*);
- тощо.

**Пам'ятай!** Якщо ти володієш фактами про алкоголь та розумієш наслідки його вживання, ти володієш ситуацією. Ти знаєш ступінь ризику і приймаєш рішення на користь безпечної поведінки. Якщо ти довіряєш міфам, ти у небезпеці!

### Кроки аналізу інформації

1. Отриману інформацію сприймаю критично (сумніваюсь щодо її дійсності).
2. Перш ніж приймати рішення щодо варіанту дій, дізнаюсь правду з джерел, яким довіряю.
3. Не дозволяю, щоб на мене тиснули.
4. Приймаю рішення, базуючись на своїх знаннях та бажаннях.

Завдання навпроти кожного твердження запиши аргументи щодо його хибності

<b>Хибні твердження:</b>	<b>Аргументи:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «якщо ти нас поважаєш, ти вип'єш»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «заради приємних відчуттів один раз можна ...»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «для заспокоєння нервів найкращі ліки — це сигарети та алкоголь»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «щоб не бути «білою вороною», краще випити, покурити, тощо...»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «усі щось приймають»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «я не такий, я завжди зможу зупинитися...»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «мене ніхто не розуміє, не любить...»</li> </ul>	

### Анкета для самоперевірки

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№ з/п	твердження	не		
		Згоден	згоден	не можу визначитися
1	Алкоголь — це зігріваючий засіб			
2	Якісні спиртні напої шкоди не завдають			
3	Пиво — це алкогольний напій			
4	Палити та вживати алкоголь — це не модно			
5	Алкоголь — це стимулююча речовина			
6	Алкоголь не допомагає вирішувати життєві проблеми			

### Інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання»

#### 1. Чи допомагає алкоголь зігрітися?

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, яке викликане надходженням теплої крові з організму до судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їх функції. Звідти і часті простуди. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його.

#### 2. Чи шкодять здоров'ю якісні спиртні напої?

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм людини. Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту — оцтовий альдегід. Саме він завдає організму найбільшої шкоди. Але неякісні спиртні напої впливають на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у кілька разів підсилюють токсичну дію алкоголю.

#### 3. Чи є пиво алкогольним напоєм?

У пиві міститься спирт. Його вміст у більшості сортів пива складає 3-6% (інколи до 12%). Це означає, що даний напій теж є алкогольним. Зловживання пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, може призвести до виникнення алкогольної залежності.

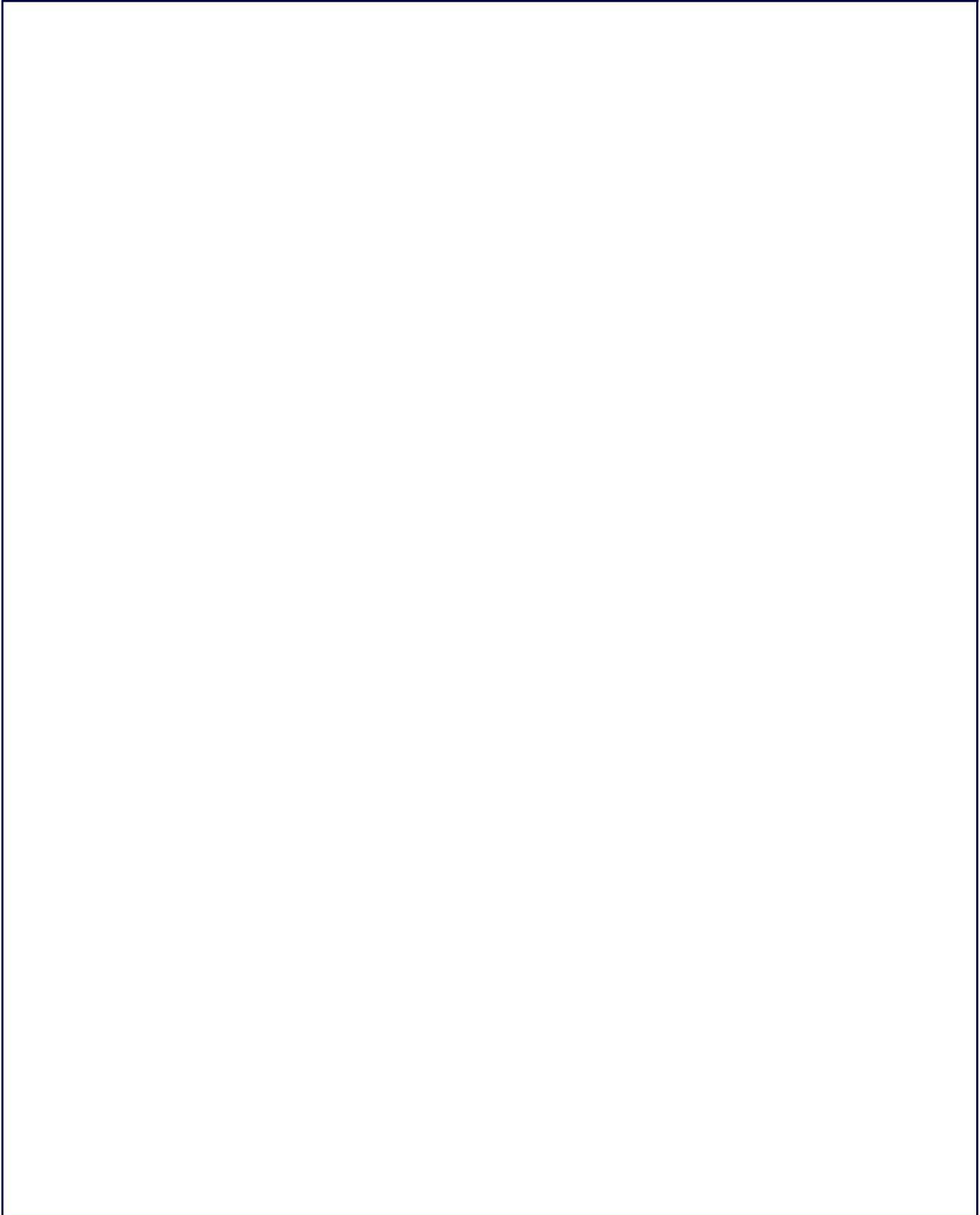
#### 4. Чи справді вживання алкоголю — це модно та «круто»?

Слово «мода» походить від латинського «modus» — міра, образ, спосіб. Мода означає виглядати стильно, гарно та бездоганно. Мода — це зовнішній вияв внутрішнього «Я». Мода — це стан душі, який потрібно підтримувати, щоб відчувати себе впевнено в будь-якій



УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**





Дата: \_\_\_\_\_

**ТЕМА 3. Залежність від алкоголю****ПІДКАЗКИ**

**Психічна залежність від алкоголю** — це хворобливий потяг до вживання алкоголю, щоб відчувати задоволення або позбутися психічного дискомфорту.

Вживання алкоголю з метою позбутися неприємних переживань або щоб «втекти» від життєвих проблем є великим ризиком появи алкогольної залежності.

**Фізична залежність від алкоголю** — це нестерпна потреба організму вжити алкогольний напій. Проявляється в тому, що людина починає вживати алкоголь і напиватися два, три дні поспіль. Поступово залежність прогресує і людина починає пити щодня протягом місяця і більше, поки не потрапить до лікарні. Фізична залежність починається тоді, коли людині для досягнення стану сп'яніння потребується все більша і більша кількість алкоголю.

**Толерантність до алкоголю** — це стан, при якому організм знижує або взагалі втрачає свою чутливість до алкоголю, в результаті чого він не захищається від «отрути» а, навпаки, вимагає її більше. Якщо людина почала вживати алкоголь ще в ранньому віці, вона має більше шансів стати алкогольно залежною.

**Похмілля** — це синдром «відміни», при якому людина відчуває психічний та фізичний дискомфорт в результаті відсутності алкоголю.

**Завдання**

Перед тобою список різних речей, явищ, з якими може зустрітися кожна людина в своєму житті. Як правило, вона сама обирає яким чином будувати власне життя. Тобі потрібно поставити «+» навпроти тих речей, які ти обираєш для свого життя. Ти можеш нижче дописати свій список.

я обираю...

Щастя	Гроші
Гарні оцінки	Машину
Любов	Наркотики
Алкоголь	Гарний одяг
Кар'єру	Цікаві подорожі
Авторитет	Хвороби
Повагу	Добрі стосунки з родиною
Справжніх друзів	Власних дітей
Алкогольну залежність	Наркотичну залежність
Успіх	Сором
...	...

**Анкета для самоперевірки**

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№ з/п	Твердження	Згоден	не згоден	не можу визначитися
1	Підліток, який вживає алкоголь не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих.			
2	Людина, залежна від алкоголю завдає шкоди не тільки своєму здоров'ю та життю.			
3	Випити алкоголь — не найкращий спосіб поліпшити настрій.			
4	Відсутність блювотного рефлексу після великої кількості випитого алкоголю є симптомом алкогольної залежності.			
5	Люди залежні від алкоголю — це лише ті люди, які «сплять під парканом».			
6	Алкогольна залежність — це невиліковна хвороба.			
7	Чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим вищий у неї ризик потрапити у алкогольну залежність.			
8	Підліткам краще не вживати алкогольні напої.			

**Інформаційне повідомлення  
«Залежність від алкоголю»**

**1. Чи справді підліток, який вживає алкоголь, не може стати залежним від нього, тому що це хвороба дорослих?**

Ні. Ранній досвід вживання алкоголю, генетична спадковість, відсутність тісного зв'язку з родиною, невміння протистояти тиску з боку інших, слабка власна позиція — виступають основними факторами ризику появи алкогольної залежності у підлітка.

**2. Чи правда, що людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди тільки своєму здоров'ю та життю?**

Ні. Алкогольна залежність — це не тільки біологічна хвороба. Її негативні наслідки позначаються на соціальному та духовному житті людини. В сім'ї, де є залежна людина від алкоголю діє правило «доміно»: від наслідків вживання алкоголю страждає людина, яка ним зловживає, а від її поведінки страждають усі інші члени родини.

**3. Чи правда, що вживання алкоголю — це найкращий спосіб поліпшити настрій?**

Ні! Звісно, на деякий час ти, можливо, і покращиш собі настрій, але досвід говорить про протилежне: алкоголь тільки підсилює той емоційний стан, в якому знаходиться людина в момент вживання. Поміркуй, невже вживання алкоголю краще за, наприклад, перегляд цікавого фільму на великому екрані чи ... (допиши своє хобі). Крім того, вживання алкоголю з метою подолання поганого настрою значно підвищує ризик появи алкогольної залежності.

**4. Чи правда, що блювотний рефлекс — це нормальна реакція організму людини на вживання великої дози алкоголю?**

Так. Блювотний рефлекс — це захисна реакція організму від шкідливих для нього «агентів». Якщо він зникає, значить організм починає звикати до алкоголю, і потребує нових доз. Так виникає фізична залежність від алкоголю.

**5. Чи дійсно люди, залежні від алкоголю, — це лише ті люди, які «сплять під парканом»?**

Ні. Згадай зірок, відомих людей, які мали чи мають проблеми з алкоголем. Запитай батьків про знайомих людей, які мають алкогольні проблеми, чи всі вони «сплять під парканом»? Їх об'єднує тільки одне — страждання від алкогольної залежності. А умови цих страждань можуть відрізнятись.

**6. Чи правда, що алкогольна залежність — це невиліковна хвороба?**

Ні. Алкогольна залежність лікується, але має хронічну природу. Це означає, що людині не можна починати вживати напої, що містять спирт, інакше симптоми алкогольної залежності повернуться, а разом з ними фізичні, психічні та соціальні проблеми.

**7. Чи правда, що чим раніше молода людина почне вживати алкогольні напої, тим вищий у неї ризик потрапити у алкогольну залежність?**

Організм підлітка ще недостатньо зрілий. Відомо, що чим менша людина на зріст та вагу, тим сильніша дія алкоголю на її організм.

**8. Чому підліткам краще не вживати алкогольні напої?**

Передусім, це пов'язане із здатністю правильно оцінювати життєві ситуації, їх ступінь ризику та з вмінням приймати усвідомлені рішення. Поміркуй: що ти втратиш, якщо не будеш вживати алкоголь і що можеш втратити, якщо почнеш в підлітковому віці його вживати?

**ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ**

Поговори з батьками про проблеми залежної людини. Разом заповніть таблицю.

Можливі проблеми звичайного підлітка:	Можливі проблеми підлітка, який вживає алкоголь:
---------------------------------------	--

УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**





### Анкета для самоперевірки

**Інструкція:** прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»

№ з/п	твердження	Згоден	не згоден	не можу визначитися
1	Реклама впливає на свідомість людей.			
2	Реклама може створюватися де завгодно і ким завгодно.			
3	В рекламі застосовується тільки правдива інформація.			
4	Рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично.			

### Інформаційне повідомлення «Секрети рекламного бізнесу»

#### 1. Чи здійснює реклама тиск на людей?

Так. Реклама — це своєрідний тиск на людську свідомість. Але це «непрямий тиск», тобто від тебе, в більшості випадків, не вимагають негайно прийняти рішення. Ти завжди маєш можливість вибору не звертати увагу на рекламу; звернути увагу, але перевірити інформацію; взагалі виявити до неї недовіру. Важливо знати, що в рекламі використовують різні психологічні прийоми, метою яких є викликати бажання у людини придбати товар чи послугу.

#### 2. Де і ким може здійснюватися реклама?

Реклама може бути чого завгодно і де завгодно: на телебаченні, у пресі, в Інтернеті, так звана «жива реклама», яку передають люди один одному у формі відгуків, поглядів, зауважень тощо, як правило, більш правдива, тому що вже перевірена безпосередньо на практиці конкретною людиною, яка не зацікавлена в продажі товару. Але пам'ятай, що смаки, погляди обставини та умови використання товару можуть відрізнятись і тому те, що добре для однієї людини, іншій може нанести шкоду.

#### 3. Чи завжди те, про що повідомляється у рекламі є правдою?

Загалом випадків інформація перебільшена та прикрашена різними приємними для людини речами та образами: позитивні емоції, щасливі обличчя, матеріальні задоволення, здійснення мрій тощо.

#### 4. Чи правильно, що рекламні повідомлення необхідно оцінювати критично?

Так. Заради власної безпеки та відповідального ставлення до свого здоров'я і життя варто аналізувати рекламні повідомлення, критикувати їх з метою прийняття усвідомленого рішення. Просто виріши для себе, кому можна довіряти. Навчись протистояти тим, хто намагається тиснути на твої бажання, смаки, інтереси і не зважає на твою думку.



УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**





Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 5. Ситуації ризику

### ПІДКАЗКИ

**Ситуації ризику** — це ситуації, в яких події можуть мати негативні наслідки. Чим вища їх імовірність, тим вищий ступінь ризику.

Важливо вміти вчасно помітити ризик, прийняти рішення та зробити правильний вибір!

Ситуації небезпечної пропозиції — це завжди ризик.

**Виправданий ризик** пов'язаний із доброю справою, заради якої ти ризикуєш своїм здоров'ям, життям чи грошима (наприклад, врятувати життя іншій людині, ризикуючи власним)

**Невиправданий ризик** — це не усвідомлення наслідків своїх дій (наприклад, прогули в школі)

### Завдання

Прочитай уважно приклади ситуацій та визнач, які з них мають ризик для здоров'я та життя? Підкресли червоним кольором.

1. Стояти під деревом. / Стояти під деревом під час грози.
2. Їхати на машині. / Їхати на машині, водій якої знаходиться напідпитку.
3. Проводити час з друзями. / Проводити час з друзями, які вживають алкоголь або наркотики.
4. Вживати таблетки з цікавості. / Лікуватися таблетками.
5. Відсутність вміння відмовити в ситуаціях небезпечної пропозиції. / Відсутність вміння відмовити другові у біді.
6. Внутрішньовенні уколи з метою збору аналізів. / Внутрішньовенні уколи з метою вживання наркотиків.
7. Відсутність знань про наслідки вживання алкоголю. / Відсутність знань про наслідки якоїсь події.
8. Побачення у кіно. / Побачення з вживанням алкогольних напоїв.

### Анкета для самоперевірки

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обері один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№ з/п	твердження	не		
		Згоден	згоден	не можу визначитися
1	До 21 року краще не вживати алкогольні напої.			
2	Більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку.			
3	Людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю.			
4	Існує ризик виправданий та невинуватий.			
5	Вживання одночасно алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може призвести до втрати свідомості, отруєння, передозування.			
6	Вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій.			
7	Вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування.			
8	Ризик мати алкогольні проблеми вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність.			

#### Інформаційне повідомлення «Ситуації ризику, пов'язані зі вживанням алкоголю»

##### 1. Чому до 21 року краще не вживати алкогольні напої?

За даними спеціального дослідження 40% молоді, які почали вживати алкоголь у ранньому віці, в дорослому житті мали алкогольні проблеми. Це пов'язано не тільки з відсутністю вміння проводити час та розважатися без алкоголю, а й з тим, що підлітковий організм ще знаходиться на стадії розвитку, коли юна психіка та внутрішні органи дуже чутливо реагують на втручання шкідливих речовин.

##### 2. Чи справді, більшість бійок між підлітками відбувається у стані сп'яніння або напідпитку?

Так. Алкоголь має здатність викликати агресію, схильність надмірно реагувати на образи інших. Стан сп'яніння змінює не тільки емоційний стан людини, а й її характер, поведінку. На жаль, в деяких випадках, в негативний бік. Бійка напідпитку може призвести до втрати здоров'я і, навіть, життя.

##### 3. Чи правда, що людина сама робить вибір щодо вживання алкоголю?

Існує тільки одна ситуація, коли людина не має вибору — це насильницьке вливання алкоголю. В усіх інших випадках людина приймає рішення самостійно.

**4. Чи правильним є твердження: «ризик — це благородна справа»?**

Від вміння бачити реальність, відрізнити факти від міфів залежить поведінка, вибір людини. Ризик виправданий тоді, коли, наприклад, рятуєш чиєсь життя, чи розпочинаєш якусь корисну діяльність. Якщо людина намагається за допомогою такого висловлювання виправдати вживання нею алкоголю чи наркотику, вона ризикує потрапити у неприємні ситуації.

**5. Чи правда, що вживання одночасно алкоголю та снодійних таблеток або алкоголю та наркотиків може призвести до втрати свідомості, отруєння, передозування?**

Так. Вживання однієї наркотичної речовини неприпустимо для людського організму. А вживання одночасно кількох — це просто «вибух», велике навантаження на серце, печінку, психіку. Це великий ризик втратити не тільки здоров'я, а й життя.

**6. Чи правда, що вживання алкоголю може призвести до агресії і, навіть, до насильницьких дій?**

Так. Дія алкоголю приводить до змін в психіці та характері людини, а значить і в її поведінці. Одні, спокійні люди, ідуть спати, інших тягне на «пригоди», а деякі просто «вибухають», стають агресивними, неконтрольованими, здатними на погані вчинки.

**7. Чи правда, що вживання алкоголю та наркотиків підвищує ризик ВІЛ-інфікування?**

Так. Ти знаєш, що ризик ВІЛ-інфікування існує завжди. Одним із факторів підвищення цього ризику виступає вживання алкоголю чи наркотиків. У стані сп'яніння людина приймає неусвідомлені, непродумані рішення, забуває про засоби безпеки, наприклад, у статевих стосунках.

**8. Чи правда, що ризик появи алкогольних проблем вищий у тих підлітків, які мають близьких родичів, хворих на алкогольну залежність?**

Так. Але не всі підлітки, які мають в родині алкогольні проблеми стають залежними від алкоголю. Деякі з них займають антиалкогольну позицію. Якщо ти відносишся до підлітків, які мають таких родичів (батька, мати, дідуся або бабусю), тоді в майбутньому, коли ти будеш повнолітньою особою, слід бути уважним щодо кількості вживання алкогольних напоїв.

**ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ**

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **чому підтримувати здоровий спосіб життя — модно?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

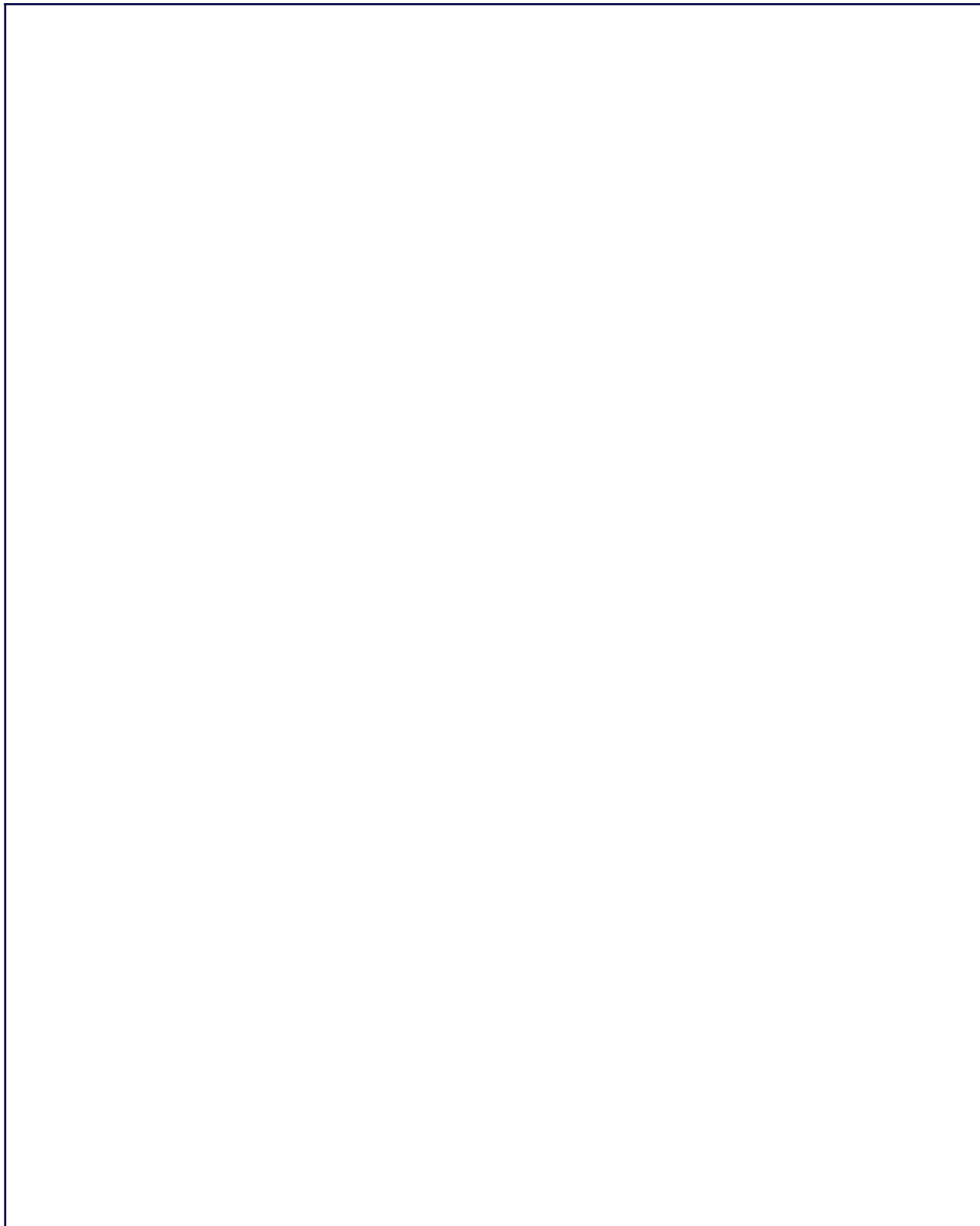
.....

.....

.....

УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 6. Ефективні дії в ситуації ризику

### ПІДКАЗКИ

**Ефективні дії в ситуації ризику** — це впевнена поведінка, усвідомлене рішення та здоровий вибір.

**Усвідомлене рішення** — це твоє рішення прийняте з урахуванням усіх можливих наслідків твоїх дій в конкретній ситуації.

**Здоровий вибір** — це вибір на користь дій, які не завдадуть шкоди здоров'ю та життю.

### Головні складові впевненої поведінки людини:

- Пряма осанка, піднята голова, розправлені плечі;
- Погляд в очі;
- Спокійна, чітка, лаконічна мова;
- Рухи та жести відповідають сказаному, виважені;
- Наявність знань про можливі наслідки ризикових дій, про види тиску інших людей, про способи уникання таких ситуацій, про ознаки справжньої дружби тощо;
- Наявність вміння протистояти впливу з боку інших людей, вміння відстоювати свої права та інтереси, вміння поважати себе та оточуючих.

**Агресивна поведінка** заважає приймати правильні рішення, аналізувати ситуацію, що може викликати зворотну агресію.

**Невпевнена поведінка** заважає сказати «Ні» в ситуаціях небезпечної пропозиції та швидко приймати усвідомлені рішення в ситуаціях небезпеки. Кожного дня ми зустрічаємось з різними видами і ступенями ризику, тому в багатьох випадках знаємо як треба себе поводити, що робити, наприклад, на дорозі під час руху транспорту. Ситуації, пов'язані з ризиком вживання алкоголю зустрічаються не так часто, і дехто з підлітків, може не знати як ефективно діяти в такому випадку.

### Три базових правила особистості:

1. Я маю право робити те, що краще для мене.
2. Я маю право на власний вибір.
3. Я маю право змінити своє рішення (передумати).

**Завдання**

Запиши навпроти кожної ситуації, пов'язаної з ризиком, ефективні дії виходу з неї

Ситуація ризику	Мої дії
1. У тебе вдома є бар, в якому знаходиться недопита пляшка лікеру.	..... .....
2. Друг купив пиво і пропонує тобі скуштувати його.	..... .....
3. Ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі. Вони вмовляють тебе випити алкоголь, використовуючи фрази, на зразок: «Ти що мамчин синок!? слабак!?» або «Ти якась зажата, тобі треба розслабитися!».	..... ..... ..... .....
4. На дискотеці старші підлітки пропонують випити алкоголь і прийняти якусь пігулку.	..... .....
5. Твій старший друг (брат) сідає за кермо після того, як випив пиво.	..... .....
6. Твій найкращий друг пропонує скуштувати лікер у відкритій батьками пляшці.	..... ..... .....

## Анкета для самоперевірки

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обері один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№ з/п	твердження	Згоден	не згоден	не можу визначитися
1	Якщо я володію достовірною інформацією про наслідки вживання алкоголю, я значно зменшую ризик появи проблем.			
2	Вміння протистояти тиску, говорити «Ні! Мене це не цікавить!» навіть друзям, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю.			
3	В ситуаціях небезпечної пропозиції не варто відмовляти агресивно.			
4	Невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику.			
5	Впевнена поведінка — це пряма постава, піднята голова, погляд в очі, чітка мова, усвідомлена позиція.			
6	Не все в житті варто пробувати.			

Інформаційне повідомлення  
«Ефективні дії в ситуації ризику»

**1. Чи правда, що достовірна інформація про наслідки вживання алкоголю значно зменшують ризик появи проблем з ними?**

Так. Володіння достовірною інформацією — це половина твого захисту від появи негативних наслідків. Інша половина — це твої усвідомлені дії.

**2. Чи правда, що вміння протистояти тиску, навіть з боку друзів, допоможе уникнути проблем, пов'язаних зі вживанням алкоголю?**

Так. Вміння впевнено відмовляти в ситуаціях небезпечної пропозиції є надзвичайно важливим у формуванні твого особистісного захисту, і не тільки у випадках, пов'язаних із алкоголем чи наркотиками. Важливо бути готовим відстоювати право на власні погляди та бажання, навіть, якщо небезпечна пропозиція надходить від друзів, коханих, братів, сестер чи батьків.

**3. Чи справді в ситуаціях небезпечної пропозиції треба відмовляти агресивно, щоб «відчепилися»?**

Ні. Агресивна поведінка — це, передусім, прояв невпевненості у собі, демонстрація страху. Це, у свою чергу, тільки ще дужче може «розпалити» бажання продовжувати тиснути

на тебе. До того ж агресія може підвищити ризик появи насильницької поведінки з боку тих, хто тисне.

**4. Чи дійсно невпевненість заважає прийняти правильне рішення в ситуаціях ризику?**

Так. Невпевненість заважає реально оцінити ситуацію, згадати про наслідки та зробити правильний вибір. Набагато легше вмовити вжити алкоголь людину, яка невпевнено себе поводить та нерішуче відповідає на пропозицію.

**5. Що означає бути впевненим в собі?**

Впевнена поведінка під час спілкування з іншими людьми характеризується прямою поставою, піднятою головою, поглядом в очі, чіткою мовою. Кожен може навчитися впевнено поводити себе, особливо в ситуаціях, в яких потрібно відстояти власну позицію або відмовити. Зовнішні ознаки впевненості прямо залежать від внутрішнього стану людини. А саме, стійка позиція, переконання, наявність достовірної інформації допомагає впевнено поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

**6. Чи правильним є твердження: «в житті все треба спробувати»?**

Не все в житті варто випробувувати на дотик, смак, запах, на відчуття. Якщо ти знаєш про наслідки, розумієш ступінь ризику, ти в змозі зробити здоровий вибір. А це говорить лише про одне — відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя.

**ВИКОНАЙ РАЗОМ З БАТЬКАМИ**

Поговори з батьками на тему здоров'я. Запропонуй обговорити питання: **що робити в ситуаціях ризику, пов'язаних зі вживанням алкоголю?** Запиши найцікавіше з вашої бесіди у щоденник.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 7. Як сказати «ні» і не втратити друзів

### ПІДКАЗКИ

**Вміння говорити «ні»** — це корисне вміння, яке є головною ознакою впевненої поведінки людини в ситуаціях небезпечної пропозиції.

Володіючи достовірною інформацією, нескладно відмовити незнайомій людині у небезпечній пропозиції. Набагато складніше відмовити друзям.

У ситуації тиску друзі не використовують агресивність чи шантаж. Вони можуть застосовувати умовляння, лестощі, обіцянки і при цьому наводити аргументи на користь вживання алкоголю чи марихуани, не володіючи реальними знаннями щодо наслідків їх вживання. Тому тобі треба вчасно відреагувати на такий тиск і застосувати техніку відмови.

**Справжні друзі** будуть поважати твою думку, інтереси та бажання, тому не будуть вмовляти тебе зробити щось, чого тобі робити не хочеться. Ти маєш право відмовити навіть друзі, якщо те, що він пропонує, може нашкодити тобі. При цьому ти можеш втратити друга, але зберегти власне здоров'я та самоповагу.

Страх бути «білою вороною», страх виглядати в очах товаришів боягузом притаманні підліткам. Бути як усі — це не є погано. Але бути унікальним, особливим — це краще!

Завжди, в усі часи, повагу та довіру отримували ті люди, які могли відстояти свою честь, свої погляди, переконання, інтереси, власну життєву позицію. Саме про таких людей говорять, що це особистість, яка вміє відстоювати свої інтереси та захищати власні права. Ти робиш вибір на користь або на шкоду власному здоров'ю, тільки сам, керуючись наявними знанням.

**Запитай себе:** «В які моменти Я більше поважаю себе: коли протистою тиску і вимагаю поваги до своїх бажань і принципів чи, коли погоджуюсь на те, що суперечить моїм переконанням?»

### Техніка впевненої відмови:

1. Прийми рішення;
2. Скажи: «Ні! Мене це не цікавить!»;
3. Займи свою позицію, не придумуй «поважних» причин;
4. Повторюй своє «Ні» знову і знову без особливих причин і пояснень;
5. Запитай того, хто умовляє тебе: «Чому ти на мене тиснеш?»;
6. Відмовся продовжувати розмову: «Я не хочу більше про це говорити» та запропонуй альтернативу (випити соку, послухати музику тощо).

**Завдання**

Продовж речення.

**я поважаю себе за...**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Анкета для самоперевірки**

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обери один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№	твердження	не згоден		
		Згоден		не можу
1.	У ситуаціях небезпечної пропозиції 1 важливо вчасно сказати «Ні! Мене це не цікавить!».			
2.	Підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати власні інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі.			
3.	Якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом.			
4.	Побачення може бути цікавим без вживання вина.			
5.	Під час вечірки на честь дня народження можна сказати «Ні, дякую, я не п'ю алкоголь!» або «Ні! Мене це не цікавить!»			
6.	Деякі підлітки припинили стосунки з друзями, тому що стали залежними від алкоголю.			

Інформаційне повідомлення  
«Як сказати «ні» та не втратити друзів»

**1. Чи правда, що в ситуаціях небезпечної пропозиції важливо вчасно сказати «ні! Мене це не цікавить!»?**

Ти можеш знизити ризик потрапити у небезпеку, якщо вчасно відмовишся провести час в компанії, де вживають алкоголь та наркотики. Якщо ти все ж таки потрапив у подібну ситуацію, важливо впевнено відмовити і піти звідти.

**2. Чи справді підлітка, який не боїться вільно висловлювати свою думку та відстоювати свої інтереси, поважають більше, ніж того, хто не вміє відмовити і постійно погоджується з тим, що говорять його друзі?**

Спробуй проаналізувати свої емоції, відчуття та думки про себе в момент, коли ти відстоюєш свою позицію і в момент, коли ти погоджуєшся з тим, чого сам не бажаєш. В який з моментів ти відчуваєш повагу до себе? Якщо ти поважаєш себе, тебе будуть поважати й інші!

**3. Чи дійсно, якщо я відмовлю друзям з ними випити чи покурити, я буду боягузом?**

Думка друзів завжди була і буде важливим елементом у спілкуванні. Не важко погодитися на пропозицію випити чи прийняти наркотик. Набагато важче сказати «Ні», відмовити друзям заради власного здоров'я і безпеки, попередити їх самих про можливий ризик. Щоб зробити це, потрібна впевненість та сміливість. А боягузтво проявляється в іншому, наприклад, відмовитися сказати правду в обличчя, відповісти за свої помилки тощо...

**4. Чи обов'язково пригощати дівчину вином під час побачення?**

У підлітковому юному віці важливо навчитися подібати і розважатися без вживання алкогольних напоїв. Найкраще, якщо хлопець запропонує дівчині активний відпочинок, цікаву подорож, розважальну гру тощо. Випити вино при свічках ви ще встигнете у дорослому віці.

**5. Чи можливо не вживати алкоголь під час вечірки, коли усі твої друзі випивають?**

Запитай себе, з якою метою ти ідеш на вечірку? Якщо ти маєш за мету весело провести час і при цьому не вживати алкоголь, тоді, не зважаючи на тиск з боку друзів, ти будеш відстоювати власну позицію. В реальному житті таких випадків мало, тому що молодій людині твого віку дуже складно протистояти компанії друзів. Але ти можеш обрати компанію, де не вживають алкогольні напої, або в них є підлітки, які також не будуть випивати. Ти можеш сказати, що просто не любиєш алкоголь і обрати сік або безалкогольний коктейль. Якщо ти займаєшся спортом, це також може бути поясненням причин невживання. Головним є те, що насправді, примусити людину (окрім насильницького методу) вжити алкогольний напій дуже складно, якщо вона сама цього не хоче.

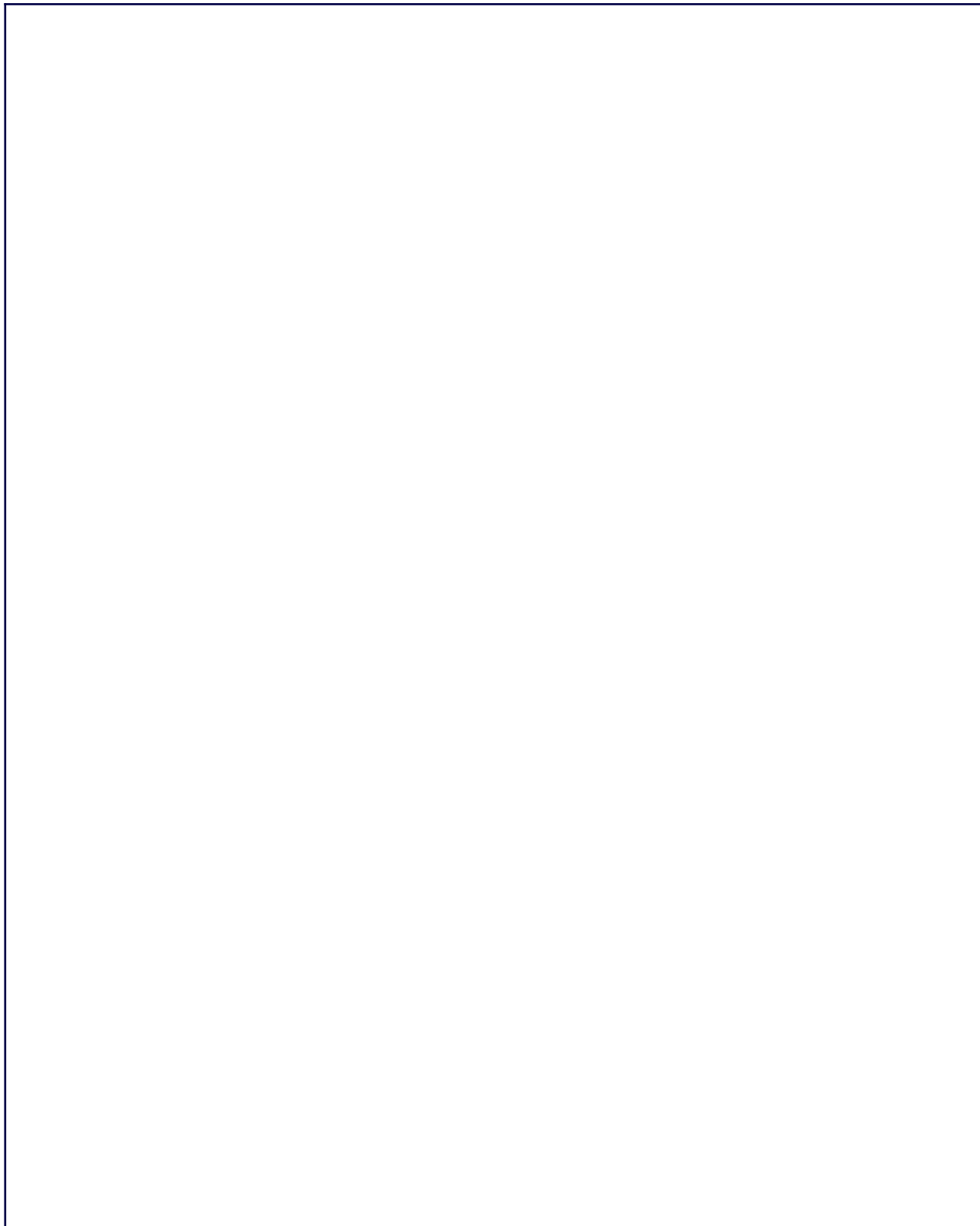
**6. Чи дійсно деякі підлітки припинили стосунки з друзями, тому що стали залежними від наркотиків чи алкоголю?**

Так. Життя, пов'язане зі вживанням наркотиків, примушує людину змінювати свої інтереси, потреби, бажання, мрії, принципи, погляди, ставлення до оточуючих речей та інших людей. Друзям, які підтримують здоровий спосіб життя, не цікаво проводити час з товаришем, який вживає наркотики або зловживає алкоголем. З формуванням залежності, поступово змінюється і оточення людини.



УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

**СТОРІНКА ДЛЯ МАЛЮНКІВ, ФОТО, НОТАТОК**



Дата: \_\_\_\_\_

**Тема 8. Здоров'я — мій скарб****ПІДКАЗКИ:**

**Здоров'я** — це фізичне та психічне благополуччя людини, а не тільки стан, коли вона не хворіє.

**Успіх людини** залежить від її усвідомлених, вчасно прийнятих, рішень.

**Особистісний захист** — це правила особистості, які допомагають їй ефективно діяти в ситуаціях небезпеки та ризику, відстоювати свої права та захищати свої інтереси.

**Особистісний захист означає:**

1. Уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком для здоров'я та життя.
2. В ситуації ризику негайно вмикати сигнал «Стоп!».
3. Проаналізувати наслідки ризику.
4. Прийняти усвідомлене рішення.
5. Зробити вибір на користь здоров'я.
6. Впевнено діяти.
7. Skorистатися підтримкою людей, яким довіряєш.

**ЗАВДАННЯ**

**Що може допомогти людині стати успішною особистістю?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Що може завадити людині стати успішною особистістю?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Анкета для самоперевірки

*Інструкція: прочитай уважно твердження, проаналізуй та обері один з трьох варіантів відповідей, позначивши його знаком «+»*

№ з/п	Твердження	Згоден	не згоден	не можу визначитися
1	Людський організм може прожити і без вживання алкогольних напоїв.			
2	Алкоголь негативно впливає на печінку.			
3	Алкоголь негативно впливає на мозок та нервову систему людини.			
4	Алкоголь заважає приймати усвідомлені рішення.			
5	Алкоголь підвищує працездатність організму.			
6	Алкоголь робить людей негарними та неприємними.			
7	Підтримувати здоровий спосіб життя модно.			

### Інформаційне повідомлення «Здоров'я проти алкоголю»

#### 1. Чи може людський організм прожити без алкогольних напоїв?

Так. Здоровий організм не потребує алкоголю для свого існування. Багато людей взагалі не вживають алкогольні напої, тому що обрали здоровий спосіб життя.

#### 2. Яким чином алкоголь впливає на печінку?

Після вживання алкоголю відбувається навантаження на печінку. Печінка — це орган, що виводить алкоголь із організму людини (10 мл за 1 годину). Чим більше випив, тим більше навантаження на печінку. Алкоголь порушує структуру клітин печінки. При тривалому та систематичному споживанні алкогольних напоїв може з'явитися така хвороба, як цироз печінки.

#### 3. Яким чином алкоголь впливає на мозок та нервову систему людини?

Більше як 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. В результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку. Кількаразове або часте вживання алкоголю справляє буквально спустошливий вплив на психіку підлітка. При цьому затримується не тільки розвиток вищих форм мислення, засвоєння етичних, моральних та духовних понять, а й втрачаються вже розвинені здібності. Підліток «тупішає» інтелектуально, емоційно та морально.



**4. Чи заважає вживання алкоголю приймати усвідомлені рішення?**

Так. У стані сп'яніння відбувається процес гальмування центральної нервової системи. А це позначається на здатності людини адекватно оцінювати ситуацію та приймати виважені та усвідомлені рішення.

**5. Чи підвищує алкоголь працездатність організму?**

Ні. Вживання алкоголю не стимулює активність організму, а пригнічує гальмує її. Людина в стані сп'яніння, і навіть після невеликих доз алкоголю, почувається розслабленою, втрачає бажання працювати.

**6. Чому зловживання алкоголем робить людей негарними та неприємними?**

Дія алкоголю на організм людини позначається не лише на внутрішніх її органах, а й на її зовнішності. Негативного впливу зазнає шкіра людини, зменшується вага, змінюється погляд. Запитай себе, чи подобається тобі молода людина у нетверезому стані? Чому?

**7. Чи правда, що підтримувати здоровий спосіб життя модно?**

Так. Згадай, що таке «мода»? Однією з її ознак є бажання і здатність людини виглядати гарно, подобатися собі. Чи має алкоголь таку дію? Можливо, варто звернути увагу на здоровий спосіб життя, полюбити себе, своє тіло, з повагою поставитися до своїх мрій та бажань і довести, що підтримувати власне здоров'я — це не тільки модно, а й «круто»!

**Притча «Мудрець та Метелик»**

*Багато років тому в одному місті жив собі мудрий чоловік. До нього часто приходили люди за порадою. І кожному з них він умів дати добру пораду. Слава про його мудрість пролунала навкруги й дійшла до ще одного мудреця, відомого в цій окрузі. Він вважав себе наймудрішим, тому не хотів втрачати своєї популярності серед людей. Тому, дізнавшись про іншого мудреця, став злитися на цю людину.*

*Згодом цей мудрець придумав план, як довести людям, що насправді мудрішим є саме він. Мудрець спіймав метелика, сховав його в руці, і пішов до того, іншого, мудреця і питає:*

- Скажи, що в моїх руках?

*Мудрець подивився і відповів:*

- Метелик.

- Скажи, живий чи мертвий метелик?

*Мудрець заглянув в очі чоловіку, подумав та сказав:*

- Все в твоїх руках!

*Лише мудрець, у якого в руках метелик, може обрати — або стиснути долоні, або випустити метелика. Так і в житті — вибір лишається за тобою.*



*Увійдіть до світу дитини, доки  
відчинені двері!*

**Територія батьків**

Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 1. Фактори ризику появи алкогольних проблем у дитини

### Анкета для самоперевірки «Фактор ризику»

а) **Інструкція:** Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	так	ні
1. Чи є у вашій родині алкогольні проблеми?		
2. Чи проявляє ваша дитина агресію стосовно інших дітей чи дорослих?		
3. Чи залучаєте ви дитину до вживання алкоголю?		
4. Чи залучаєте ви дитину до використання атрибутів вживання алкоголю? (спробувати вино чи пиво, купити спиртне, цигарки, «чокання» келихами, виготовлення домашнього вина, наливки, самогону тощо).		
5. Чи проявляє дитина байдужість до шкільного життя?		
6. Чи проявляє дитина байдужість до навчання?		

**Рекомендація:** Чим більше відповідей зі словом «Так» ви відмітили, тим вищий ризик появи алкогольних проблем має ваша дитина і тому варто звернути увагу на ці питання та змінити власну поведінку.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Інформаційне повідомлення  
«Особливості дітей підліткового віку»

Ранній підлітковий вік складний і для батьків, оскільки діти знаходять свою особисту незалежність в опорі батькам. У сім'ї підліток починає прагнути до самотності, ізоляції, відштовхує спроби батьків «лізти в душу», уникає навіть дотиків. Підліток будує мережу власних відносин та прагне до групи однолітків. Думка групи стає найважливішим мірилом. Саме у групі тепер він вчиться розділяти групові норми, опановує нові соціальні ролі та майстерність спілкування. Вірність друзям стає основною цінністю його особистості. Заради друзів він може навіть обманювати, і ця брехня — для збереження спокою батьків, яких він любить. Заради того, щоб бути прийнятим групою, підліток може, цілком усвідомлюючи небезпечні наслідки, чинити «як усі» — наприклад, пити пиво, курити марихуану, пробувати екстазі, заспокоюючи себе поширеними міфами, що «травичка — не наркотик», «один раз спробувати це безпечно». Для того, щоб виглядати дорослим, він може відчайдушно демонструвати одноліткам не найкраще «доросле життя» — палити і вживати алкоголь. Цікавість до зміни свого тіла, до можливостей свого організму також може підштовхнути підлітка до небезпечних експериментів з алкоголем. Підлітковий вік — це вік пошуку відповіді на питання: який я, що я можу? Це вік гострої потреби звільнитися від опіки батьків, тому протистояння батьків лише погіршує ситуацію.

Інформаційне повідомлення  
«Основні фактори ризику появи алкогольних проблем»

**СОЦІАЛЬНІ:**

**алкогольні та наркотичні проблеми у близьких родичів**

Наявність алкогольних проблем у близьких родичів підвищує ризик появи алкогольних або наркотичних проблем у дитини. Передусім це зумовлено тим, що батьки або інші родичі, несвідомо, шляхом власної поведінки та ставлення до вживання алкоголю або наркотиків, формують так звані «сценарії поведінки» дитини у майбутньому.

**Проблеми організації та управління сім'єю**

Щоб правильно поводитися, дітям потрібно мати чітку та зрозумілу інформацію — інструкцію від батьків про прийнятну та неприйнятну поведінку. Дітей необхідно навчити основних вмінь і навичок, а також забезпечити змістовною підтримкою та винагородою за добру поведінку так само, як і змістовним, але справедливим покаранням за неприйнятну поведінку. Якщо батьки не докладають зусиль до нагляду за поведінкою дитини, тоді будь-яка система винагород і покарань для дитини стає менш значимою. Такі діти ризикують мати проблеми з алкоголем.

**Залучення до використання атрибутів вживання**

Поведінка батьків та їхнє ставлення до алкоголю впливає на поведінку та ставлення до цих речей їх дітей. Особливо, коли батьки залучають дітей до своїх справ, безпосередньо пов'язаних із вживанням. Наприклад, прохання принести пиво, купити алкоголь, підпалити цигарку, змішати коктейль. Такі діти бачать себе майбутніми користувачами таких речей. Прихильне

ставлення до вживання алкоголю, батьківський дозвіл на помірне вживання алкоголю дітьми, навіть під наглядом, робить вживання алкоголю для них абсолютно звичайною справою.

#### **Друзі, які вживають наркотики або алкоголь**

Це сильний фактор ризику вживання алкоголю та наркотиків, особливо у підлітковому віці, він може визначати поведінку навіть за відсутності інших факторів.

#### **Деструктивний стиль виховання**

Надмірний контроль або повна його відсутність, жорстоке поводження, відсутність ефективного спілкування з дитиною або потурання усім її примхам, значно збільшують ризик вживання алкоголю та наркотиків.

#### **Ігнорування потреб дитини батьками**

Незадоволення таких потреб, як увага, повага, спілкування може привести дитину до пошуку задоволення цих потреб поза родиною, наприклад, у колі друзів, які вживають алкоголь чи наркотики.

#### **Наявність «зайвих грошей»**

Ризик щодо вживання алкоголю чи наркотиків збільшує наявність у підлітка чималенької суми кишенькових грошей за умови, якщо батьки не спілкуються з дитиною на тему, «що таке гроші, яка їм ціна, наслідки витрат, вміння користуватися грошима тощо».

### **ОСОБИСТІСНІ:**

#### **Рання антисоціальна поведінка дитини**

Цей фактор притаманний дітям, які з дитячого садка до першого-другого класу школи мали випадки агресивного реагування на події, особливо, коли це поєднується із відчуженістю та сором'язливістю. Майже 40% таких дітей схильні до правопорушень або вживання алкоголю/ наркотиків. Зовсім не обов'язково, що це станеться, але якщо не робити нічого, ризик збільшується.

#### **Академічне відставання у середній школі**

Академічне відставання може бути спричинене різними факторами: дитині нудно в школі, відсутність інтересу до навчання, брак зв'язку між учителем та учнем. Діти, які не встигають з навчанням у 4, 5, 6 класах, мають вищий ризик вживання алкоголю та наркотиків.

#### **Відсутність зв'язку зі школою**

Учні 4 – 7 класів, які втратили інтерес до школи та навчання, перебувають під впливом ризику виникнення алкогольних/наркотичних проблем.

#### **Відчуженість, схильність до бунтарства**

Деякі діти сповідують позицію «мені все одно» щодо школи чи домівки. Такі діти не прив'язані до родини чи соціальної установи і тому більш схильні до впливу однолітків, які вживають алкоголь чи наркотики.

### **Ранній досвід першого вживання алкоголю**

Фактом є те, що невживання алкоголю до 18 років значно знижує ризик появи проблем. Дитячий організм не здатний справлятися з алкоголем, внаслідок чого можуть з'явитися проблеми з фізичним та психічним розвитком дитини. Ранній досвід вживання алкоголю та наркотиків значно підвищує ризик появи хімічної залежності.

### **Наявність хибних уявлень щодо вживання алкоголю та наркотиків**

Ризик вживання алкоголю та наркотиків тісно пов'язаний з наявністю певних міфів або хибних уявлень про наслідки їх вживання. Наприклад, «один разок спробую, не сподобається більше не буду...» або «пиво — це не алкоголь, можна пити скільки хочеш...».

### **Проблеми у спілкуванні**

Як правило, проблеми у спілкуванні пов'язані із невпевненістю в собі, сором'язливістю, невмінням відстоювати власні позиції. Відсутність корисних життєвих навичок та вмінь підвищує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

### **Нешасливе кохання**

Старший підлітковий вік — це, як правило, вік першого кохання, першого розчарування. Відсутність навички самоконтролю, критичного мислення, самоповаги збільшує ризик вживання алкоголю та наркотиків.

### **Завдання**

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратику нижче відповідь на запитання?

### **Профілактична підказка**

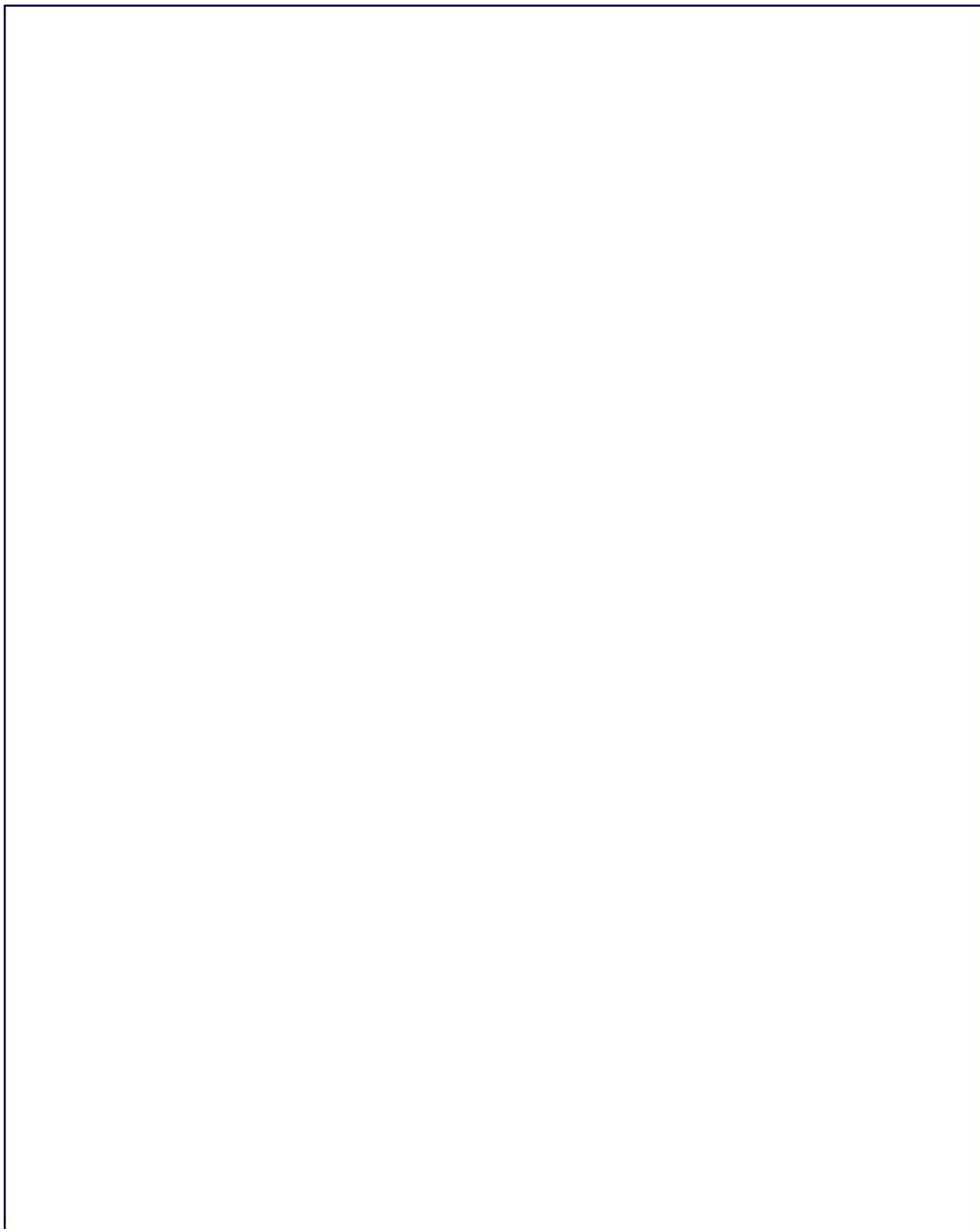
ФАКТОРИ РИЗИКУ впливають на ПОЯВУ АЛКОГОЛЬНИХ ПРОБЛЕМ у дитини. Важливо ПОМІЧАТИ ці фактори та намагатися їх ЗМЕНШИТИ за рахунок РОЗВИТКУ факторів ЗАХИСТУ. Сімейний захист — це, перш за все, ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ з дитиною.





УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

## СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 2. Стиль виховання, як фактор ризику або захисту від появи алкогольних проблем у дитини

### Анкета для самоперевірки «Наскільки добре я знаю свою дитину»

*А) Інструкція: Будь ласка, підкресліть обрані вами варіанти відповідей на запропоновані питання. Відповідей може бути кілька.*

#### яка музика подобається моїй дитині?

- класична
- рок поп-музика
- джаз не слухає
- музику не знаю
- 
- 

#### що любить читати моя дитина?

- наукову літературу
- художні твори
- журнали, газети
- Інтернет-сторінки
- не читає взагалі не
- знаю

#### що любить робити моя дитина у вільний час?

- грати за комп'ютером
- проводити час з
- родиною проводити час
- з друзями дивитися
- телевізор, відео
- займатися спортом
- займатися творчістю
- інше не знаю

**б) Інструкція:** *Будь ласка, запишіть відповіді на запропоновані запитання.*

1. Яка улюблена страва моєї дитини? .....

2. Які улюблені кольори моєї дитини? .....

3. Які телепередачі полюбляє дивитися моя дитина? .....

4. Про що мріє моя дитина? .....

5. Що засмучує мою дитину найбільше? .....

6. В яких ситуаціях моя дитина відчуває себе невпевнено? .....

7. Чи подобаюсь я своїй дитині? .....

**Рекомендація:** *Якщо ви не знаєте відповіді на вказані питання, варто поспостерігати за дитиною, більше часу проводити з нею і головне спілкуватися у формі діалогу.*

**Завдання:**

Запропонуйте дитині допомогти вам заповнити дану анкету у формі гри. Інструкція до гри:

1. *Ваша дитина зачитує по одному питанню, а усі члени родини (сім'ї) записують свою відповідь на аркуші паперу.*
2. *В кінці усі відповіді зачитують та підраховують кількість правильних відповідей. У якості «експерта» виступає ваша дитина.*
3. *«Експерт» може самостійно придумати винагороду тому члену родини, який найкраще знає його інтереси.*

Інформаційне повідомлення  
«Типологія батьківських позицій»

У кожній родині об'єктивно складається визначена, але не завжди усвідомлена нею, система виховання. Основні труднощі у спілкуванні, конфлікти виникають через батьківський контроль за поведінкою, навчанням дитини, вибором друзів тощо. Крайні, найнесприятливіші для розвитку дитини випадки — жорсткий, тотальний контроль при авторитарному вихованні або майже повна відсутність контролю, коли дитина лишається сама з собою, бездоглядна.

<p><b>Авторитарний</b> Здатність задовольняти потреби дитини — низька. Рівень вимог до дитини — високий.</p>	<p><b>Авторитетний</b> Здатність задовольняти потреби дитини — висока. Рівень вимог до дитини — високий.</p>
<p><b>Індиферентний (байдужий)</b> Здатність задовольняти потреби дитини — низька. Рівень вимог до дитини — низький.</p>	<p><b>Дозволений</b> Здатність задовольняти потреби дитини — висока. Рівень вимог до дитини — низький.</p>

### Авторитарний

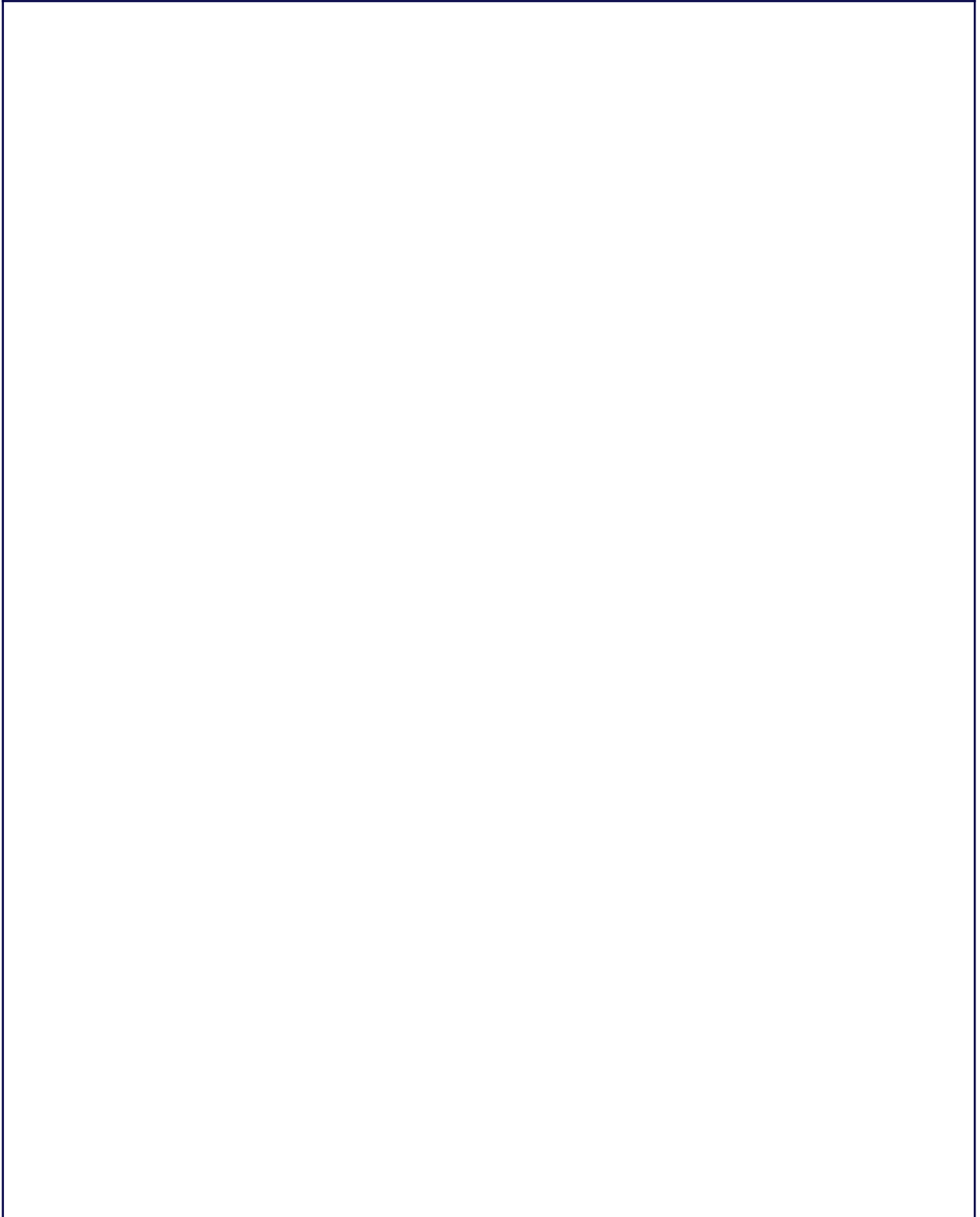
Батьки, звісно, можуть і повинні висувати вимоги до своєї дитини, виходячи з цілей виховання, норм моралі, конкретних ситуацій, в яких необхідно приймати педагогічно й етично виправдані рішення. Проте ті з них, які віддають перевагу наказам та насильству, стикаються з опором дитини, яка відповідає на тиск, примушення, погрози своїми контрзаходами: лицемірством, обманом, спалахами грубості, а іноді відвертою ненавистю. Але навіть, якщо опір подолано, разом з ним виявляються зломленими і багато цінних якостей особистості: самостійність, відчуття власної гідності, ініціативність, віра в себе свої можливості. Безоглядна авторитарність батьків, ігнорування інтересів і думок дитини, систематичне позбавлення права голосу у вирішенні її питань — є гарантією серйозних невдач у формуванні здорової особистості.

### Дозволений

Це система відносин, коли батьки, забезпечуючи задоволення всіх потреб дитини, захищають її від будь-яких турбот, зусиль і труднощів, приймаючи їх на себе. Питання про активне формування особистості відходить на другий план. Батьки, по суті, блокують процес серйозної підготовки їх дітей до зіткнення з реальністю за порогом рідного дому. Саме ці діти виявляються найбільш непристосованими до життя в колективі. За даними психологічних спостережень саме ця категорія підлітків показує найбільше число зривів в перехідному віці. Якраз такі діти, яким здавалося б нема на що скаржитися, починають бунтувати проти надмірної батьківської опіки. Якщо диктат допускає насильство, наказ, жорсткий авторитаризм, то опіка — турботу, стіну від труднощів. Проте результат багато в чому співпадає: у дітей відсутні самостійність, ініціатива, впевненість, вони так або інакше усунені від рішення життєвих проблем.



**СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ**



Дата: \_\_\_\_\_

### Тема 3. Мотиви вживання алкоголю підлітками

Анкета для самоперевірки «Мотиви вживання алкоголю підлітками»

*Інструкція:* Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання чи знає ваша дитина:	Відповідь		
	так	ні	не знаю
1. Чому дорослі люди вживають алкогольні напої?			
2. Чому деякі дорослі люди не вживають алкогольні напої взагалі?			
3. Чому ви вживаєте/не вживаєте алкогольні напої?			
4. Чому дітям та підліткам не можна вживати алкогольні напої?			
5. Чи вміє ваша дитина розрізняти поняття «міф» та «факт»?			

**Рекомендація:** Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.

#### Інформаційне повідомлення «Мотиви вживання алкоголю підлітками»

**Імітація.** Дитина або підліток вчиться, наслідуючи старших. Отже, якщо вона бачить перед собою дорослого, що курить або вживає алкоголь, їй захочеться зробити те ж саме. Це стосується і вживання наркотику, і вживання великих доз спиртного. Наслідуючи дорослих, підліток або дитина може подумати: «Я хочу вирости таким, як мій тато», «Я хочу робити все, що робить моя улюблена поп-зірка», «Я хочу бути таким, як друг мого старшого брата».

**Належність до групи.** Людина — це соціальна істота. Вона чекає, що її прийме група, до якої вона хоче належати. Люди тягнуться до собі подібних, і це особливо важливо в підлітковому віці, коли з'являється відчуття власного «Я». Ось про що може подумати підліток: «Кожен, кого я знаю, вживає алкоголь!», «Я хочу залишитися в цій групі і, якщо вони вживають алкоголь, я робитиму це також».

**Потреба бути дорослим.** Дорослі мають деякі переваги. Їм дозволено те, чого не можна дітям (наприклад, пити алкогольні напої), у дорослих інша шкала відносин. Іноді дорослі



поводяться з підлітками, як з малими дітьми, і одночасно чекають від них дорослої поведінки. Не дивно, що підлітки хочуть здаватися дорослими. Деякі вважають, що вживання алкоголю зробить їх досвідченішими у житті. Підліток може подумати: «Я достатньо зрілий, щоб приймати рішення!», «Я вже виріс і можу пити — я сам подбаю про себе!».

**Цікавість.** Наркотики та алкоголь оточені ореолом таємниці, яка підсилює цікавість. А це важлива якість для вивчення, яку треба заохочувати. Але цікавість до наркотиків та алкоголю заохочувати, зрозуміло, що не слід. Підліток міг би сказати: «Це дуже цікаво і збудливо! Чому вони мене зупиняють?»

**Дослідження своїх можливостей.** Підлітковий вік — час визначення своїх можливостей, на що людина здатна. Підлітки запитують себе: «Що я можу зробити?». І вони досліджують свої можливості та можливості інших. Для деяких необхідно знати межі і рамки батьківської любові і турботи. Підліток може сказати: «Я хочу бути самостійним», «Я зможу зупинитися, коли захочу».

**Низьке почуття власної гідності.** Деякі діти/підлітки невисокої думки про себе, і вони хочуть дізнатися думку інших про себе. Вживання алкоголю підвищує зарозумілість. Низьке почуття власної гідності викликає такі думки: «Я не такий привабливий, як мої друзі».

**Втеча від дійсності.** У деяких дітей/підлітків є бажання утекти від дійсності. Деякі перебувають у тяжких умовах: їх ображають в сім'ї, принижують, б'ють, пригнічують. Інші — приховують свої проблеми. Наприклад, нещасливе кохання, або коли можливості не відповідають батьківським очікуванням, або загальна незадоволеність життям провокують втечу від дійсності. Підліток може подумати: «Я не зможу витримати цього!».

**Нудьга та потреба в збудженні.** Нерідко підліток просто не володіє достатнім арсеналом знань щодо ефективних та безпечних способів підвищення настрою. Бажаючи змінити емоційний стан дитина/підліток може подумати: «Нема чим зайнятися, нудно, треба випити пива і стане веселіше».

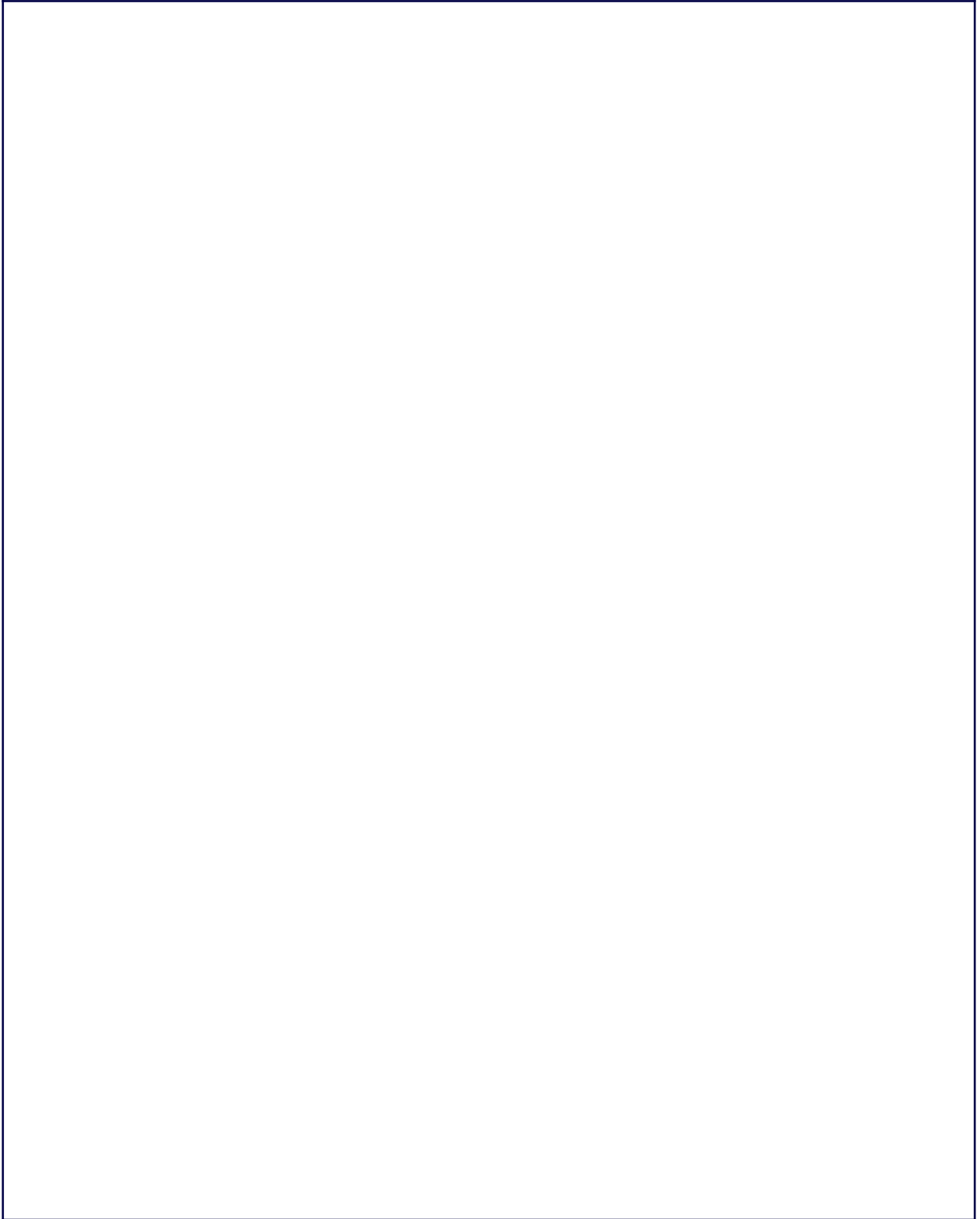
**наслідування моди, бажання бути особливим.** Хочеться відповідати моді, але одночасно й відрізнятись від інших. Підліток може подумати: «Я молодий і відрізняюся від інших!», «У мого покоління інші правила життя, треба все спробувати поки молодий!».

**Нестача потрібної інформації, недовіра до інформації.** Є багато неточної та перебільшеної інформації про наркотики та алкоголь. Не дивно, що молодь дуже критична до такої інформації. Брак потрібної інформації, недовіра до неї породжує думки: «Дорослі нічого не знають», «Вони мені брешуть, щоб я не міг проводити час, як я хочу!».

**Невразливість, ризик.** Часто діти/підлітки не мають досвіду в тому що роблять. Іноді вони не знають своїх слабких сторін, вразливих місць і йдуть на ризик. Підліток може вважати: «Я дуже розумний, щоб турбуватися про наслідки!», «Зі мною нічого не трапиться!».



**СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ**



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 4. Корисні навички та вміння дитини в ситуаціях пов'язаних з ризиком вживання алкоголю

Анкета для самоперевірки «Корисні навички моєї дитини»

*Інструкція:* Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»

Питання	Відповідь		
	так	ні	не знаю
1. Чи поважає себе ваша дитина?			
2. Чи є дитина для вас особистістю, яка має право на повагу?			
3. Чи розмовляли ви з дитиною про те, за що саме вона може поважати себе?			
4. Чи даєте ви своїй дитині можливість самостійно знаходити вихід із складних ситуацій в житті?			
5. Чи проявляє дитина твердість в ситуаціях, які потребують відповіді: «ТАК» або «НІ»?			
6. Чи знає дитина, що означає слово «успіх»?			
7. Чи знаєте ви, в яких ситуаціях дитина почуває невпевненість у собі?			
8. Чи має дитина можливість висловлювати власну точку зору на те чи інше питання?			
9. Чи просили ви пробачення у своєї дитини, коли були неправі?			
10. Чи звертались ви коли-небудь за порадою до дитини?			
11. Чи відчуває дитина що вона не байдужа для вас?			
12. Чи знає дитина, що означає «тиск» з боку інших людей?			
13. Чи знає дитина як поводити себе в ситуаціях «тиску з боку інших людей»?			
14. Чи були в родині ситуації, коли дитина повинна була самостійно прийняти рішення?			
15. Чи знає дитина як ефективно пережити невдачу?			
16. Чи були в родині ситуації, коли дитина самостійно вирішила конфлікт?			
17. Чи вміє дитина говорити «Ні» та аргументувати власну позицію відмови?			





**ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ**

Дитина навчиться швидше корисному вмінню, якщо спробує навчити цього іншу людину. Обговорення фільму, в якому хтось намагався тиснути на героя, щоб змусити його до небезпечних та незаконних дій. Запропонуйте дитині продовжити історію, де герой приймає правильне рішення чи, навпаки, які наслідки очікують його, якщо він не відмовить.

Придумайте для дитини різноманітні соціальні ситуації, в яких їй треба відмовити трьома способами:

**Агресивна позиція** — людина порушує права та зневажає інтереси іншої особи за рахунок задоволення своїх інтересів.

**Невпевнена позиція** — людина нехтує власними правами та інтересами за рахунок задоволення інтересів іншої людини.

**Асертивна позиція (впевнена)** — людина задовольняє власні інтереси, не порушуючи при цьому права та інтереси іншої людини.

Звертайте увагу, коли дитина відмовляє вам, якщо ви її про щось просите. Попросіть її аргументувати свою відповідь. Потім розкажіть дитині чому для вас важливо, щоб вона це зробила. У випадку, якщо аргументи дитини будуть вагомими, ви можете запропонувати компроміс або погодитися з нею (наприклад, дитина дивиться свою улюблену передачу в той час, коли ви просите її сходити до магазину).

Дізнайтесь у дитини, в яких ситуаціях вона почувається невпевнено, в яких ситуаціях їй важко відмовити. Програйте з нею ці ситуації, наділяючи усіх членів родини ролями та використовуючи наступні прийоми техніки відмови:

Проблема (питання) ► обдумування (використовуємо наші знання і уміння) ► прийняття рішення:

1. Зупинись, обдумай ситуацію.
2. Уяви різні варіанти, способи поведінки.
3. Вибери з кількох варіантів один, який найбільше підходить.
4. Подумай, які наслідки твого вибору.
5. Якщо все гаразд — дій!
6. Якщо ж хтось намагається втягнути тебе у неприємності, просто скажи «Ні» та йди звідти.

УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

## СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



Дата: \_\_\_\_\_

**Тема 5. Задоволення духовних потреб дитини****Анкета для самоперевірки «Потреби моєї дитини»**

*Інструкція:* Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче питання позначкою «+»

Питання чи задовольняю я потребу своєї дитини	Відповідь		
	так	ні	не знаю
- в увазі			
- в любові			
- в розумінні			
- у прояві ніжності			
- в успіху			
- у повазі			
- у самоповазі			
- у пізнанні			
- в свободі та незалежності			
- у культурному розвитку			
- у духовному розвитку			
- у фізичному розвитку			
- у самовдосконаленні			
- в реалізації власного потенціалу			

**рекомендація:** Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективніший сімейний та особистісний захист від появи наркотичних та алкогольних проблем має ваша дитина. Варто співставити свої відповіді із відповідями дитини на питання даної анкети.

Інформаційне повідомлення  
«Основні сигнали тривоги щодо потреб дитини»

**я помічаю, що дитина:**

- затримується після школи
- агресивно себе поводить
- відмовляється проводити час разом
- втратила цікавість до раніше важливих для неї речей
- стала замкнутою
- віддаляється, відтоді, коли в родині з'явилося немовля
- демонструє позицію «опору»
- багато часу проводить в Інтернеті
- не спілкується по телефону у присутності батьків
- не спілкується зі своїми друзями
- багато часу проводить у друга (подруги) вдома, спілкуючись з його (її) батьками
- важко переживає наше розлучення, коли ми щось пообіцяли і не зробили,.. коли я їду у відрядження, коли ми сваримося.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Завдання:**

Допишіть ті ознаки поведінки дитини, які ви помічали та проаналізуйте їх: які причини можуть викликати таку реакцію дитини. Поспілкуйтесь з дитиною на теми, що вас хвилюють, адже основна її потреба — це ваша увага та цікавість нею. Спостерігайте за поведінкою дитини. Увійдіть до її світу, доки відчинені двері!

**Профілактична підказка**

Важливо пам'ятати, що ті правила поведінки та відносини між членами родини, які ми встановлюємо у себе вдома, надзвичайно впливають на формування світогляду дитини та її майбутню поведінку. Важливо надати дитині **МОЖЛИВІСТЬ БРАТИ УЧАСТЬ У РОДИННОМУ ЖИТТІ**, винагороджувати її, навіть за маленькі досягнення. Важливо задовольняти потреби дитини, проявляючи любов, ніжність, увагу, повагу та розуміння. Важливо навчити дитину **ВІДРІЗНЯТИ ФАКТИ** щодо вживання алкоголю від **ХИБНИХ УЯВЛЕНЬ**.

**Виконайте разом з дитиною**

На сторінці для сімейних досягнень зробіть фотоколаж під назвою «Щаслива мить мого життя». Ви та ваша дитина мають обрати власні фото (кожен окремо), на яких зображено щаслива мить вашого життя.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

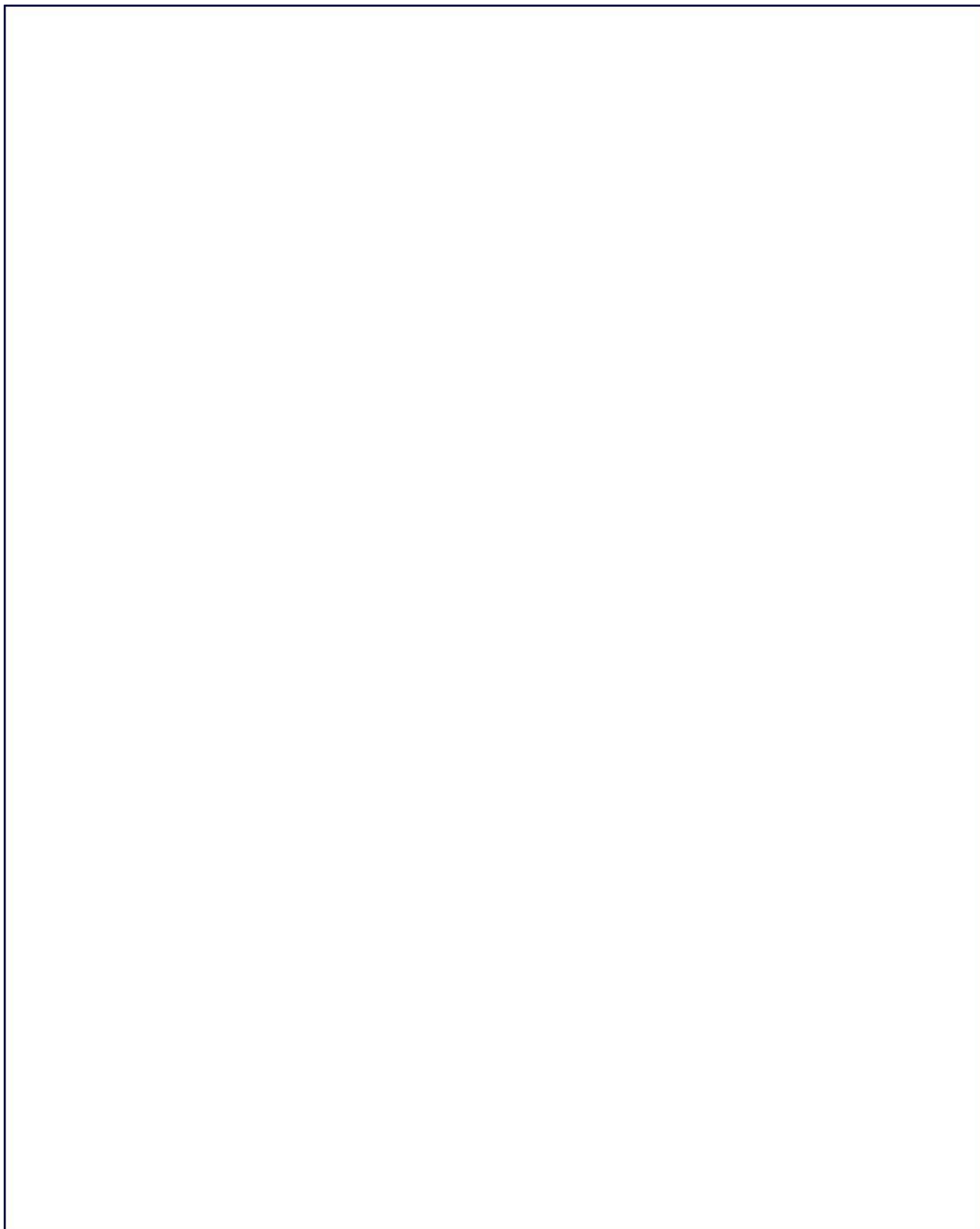
.....

.....

.....

УВІЙДІТЬ ДО СВІТУ СВОЄЇ ДИТИНИ, ДОКИ ВІДЧИНЕНІ ДВЕРІ...

## СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



Дата: \_\_\_\_\_

**Тема 6. Факти про алкоголь та наслідки його вживання**

Анкета для самоперевірки «Що я знаю про алкоголь та наслідки його вживання?»

*Інструкція: Чи погоджуєтесь ви із запропонованими нижче твердженнями? Будь ласка, відмітьте свою відповідь позначкою «+»*

твердження	відповідь		
	так	ні	не знаю
1. Вживання дитиною/підлітком алкоголю завжди є ризиком.			
2. Вплив алкоголю на організм людини залежить від її статі.			
3. Алкоголь збуджує нервову систему людини.			
4. Вплив алкоголю на організм людини залежить від проміжку часу між вживанням їжі та вживанням алкогольного напою.			
5. Алкогольна залежність може сформуватися навіть у підлітковому віці.			
6. Пиво — це алкогольний напій.			
7. Вплив алкоголю на організм людини залежить від швидкості випитого алкогольного напою.			
8. Алкоголь посилює апетит.			
9. Вино — корисне для здоров'я.			
10. Внутрішнє застосування алкоголю має зігріваючий ефект.			
11. Людині з алкогольною залежністю рекомендують не вживати алкогольний напій (навіть, пиво) до кінця її життя.			
12. Наявність алкогольної залежності у близьких родичів — це один з факторів ризику появи проблем з алкоголем.			
13. Систематичне вживання великої кількості алкоголю є ризиком появи алкогольної залежності.			
14. Алкоголь негативно впливає на сексуальну та творчу активність людини.			
15. Вживання пива у великих дозах може призвести до виникнення алкогольної залежності.			
16. Вживання алкогольних напоїв з метою покращення настрою (наприклад, в складні періоди життя) є ризиком появи алкогольних проблем.			

**Рекомендація:** Володіння достовірними знаннями щодо алкоголю та наслідків його вживання:

- значно зменшує ризик появи проблем, пов'язаних з його вживанням;
- забезпечує можливість ефективного діалогу з дитиною на цю тему.

Уважно прочитайте інформаційне повідомлення «Факти про алкоголь та наслідки його вживання» та перевірте правильність ваших відповідей. Правильні відповіді на питання анкети знаходяться в Додатку в кінці щоденника.

**Інформаційне повідомлення «факти про алкоголь та наслідки його вживання»** батьки отримують під час Інтерактивної бесіди в колі батьків.

### **Профілактична підказка**

ВОЛОДІТИ ДОСТОВІРНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ про небезпечні речовини та небезпечні ситуації, щоб ЕФЕКТИВНО ВЕСТИ ДІАЛОГ з дитиною на дану тему. Складно зробити так, щоб дитина не отримувала небезпечні знання, але можливо їй надати такі ЗНАННЯ, які були б КОРИСНІ для ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛЬНОГО РІШЕННЯ в ситуації небезпеки.

### **Виконайте разом з дитиною**

Пограйте з дитиною у гру «Вгадай, де міф, а де факт?» Сформуйте коло. У колі сидить дитина-експерт. Кожний член сім'ї по черзі наводить приклад певного твердження. Завдання дитини-експерта вгадати, хто сказав правду, а хто міф по темі «Алкоголь та наслідки його вживання». Важливо, щоб в ролі експерта були й інші члени родини, а дитина вигадувала та ставила питання.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

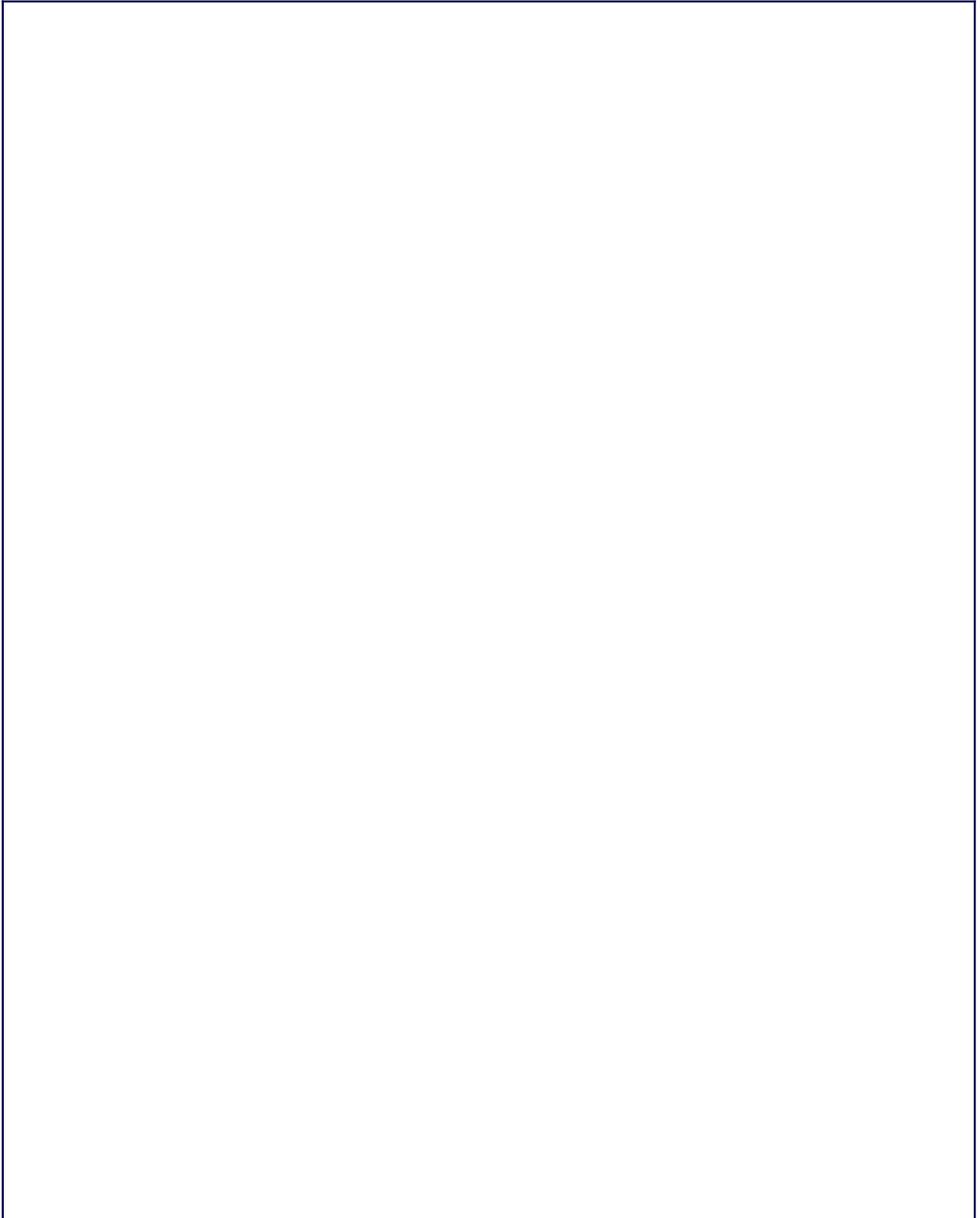
.....

.....

.....

.....

**СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК ТА СІМЕЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ**



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 7. Ефективний діалог з підлітком

### Анкета для самоперевірки «Спілкування з дитиною»

*Інструкція:* Будь ласка, відмітьте свою відповідь, на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання	Відповідь	
	так	ні
1. Чи розповідає дитина про свій день: хороші події?		
2. Чи розповідає дитина про свій день: погані події?		
3. Чи цікавитесь ви думкою дитини після перегляду певного телевізійного сюжету або фільму?		
4. Чи шукали ви разом з дитиною якусь корисну інформацію в Інтернеті, книгах чи журналах?		
5. Чи спілкуєтесь ви з дитиною на різні теми, окрім її навчання?		
6. Чи знаєте ви друзів своєї дитини?		
7. Чи маєте ви з дитиною спільний активний відпочинок?		
8. Чи виконуєте ви спільно з дитиною повсякденні обов'язкові або сезонні роботи (наприклад, по дому, на городі, дрібний ремонт, догляд за квітами тощо)?		

**рекомендація:** Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективнішим є ваше з дитиною спілкування і тим менший ризик появи наркотичних та алкогольних проблем. Якщо ви відмітили відповідь з позначкою «Ні», варто звернути увагу на ці питання та спробувати змінити власну поведінку або певні сімейні правила та традиції.

#### Інформаційне повідомлення

#### «Прийоми ефективного спілкування зі своєю дитиною»

#### відкласти справи заради розмови з дитиною

Під час спілкування з дитиною не варто займатися іншими справами. Дитина може подумати, що вона для вас не така важлива, як, наприклад, комп'ютер.



**розмова на рівні зросту дитини**

Під час розмови надзвичайно важливо знаходитися на рівні дитини, наприклад сісти разом на диван або дорослому присісти. Це необхідно для встановлення зорового та емоційного контакту.

**«відображене вислуховування»**

Демонструйте дитині, що чуєте її (наприклад, словами «угу», «так», «а далі», «що-що...»), дозволяйте дитині проявляти власні почуття, доведіть дитині, що правильно зрозуміли її повідомлення.

**Мова тіла**

Уважно слідкуйте за «мовою тіла» дитини, яка підкаже, як почувається дитина, розмовляючи з вами.

**Підтримка та похвала**

Прояви підтримки можуть бути не тільки на словах, але й через усмішку, обійми, погляд тощо.

**тон голосу**

Обирайте правильний тон голосу, розмовляючи на делікатні інтимні для дитини теми.

**емоційне включення**

Під час розмови проявляйте власні емоції стосовно теми, яку ви обговорюєте.

**робіть паузу**

Під час розмови дайте можливість дитині подумати, просто помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

**батькам не варто:**

- ✓ Ігнорувати («Почекай, не до тебе зараз...»)
- ✓ Віддавати накази («Замовкни! Негайно зроби це!...»)
- ✓ Погрожувати («Ще раз це повториться, я тебе...»)
- ✓ Читати мораль, повчати («Ти повинен...»)
- ✓ Давати відразу готові рішення («А ти зроби ось так... А я в твої роки...»)
- ✓ Критикувати, ображати («Знову зробив все не так... Незграба, плакса, дубина...»)
- ✓ Наводити свої здогадки («Я знаю, що все це через... Мабуть, знов ти...»)
- ✓ Проводити розслідування («Де був, ... з ким, ... що робили, ... чого мовчи...»)
- ✓ Залякувати під час бесіди
- ✓ Нагадувати минулі провини
- ✓ Ставити в приклад інших дітей
- ✓ Говорити, що це погано, не пояснюючи чому
- ✓ Вести монолог, а не діалог

**ефективне спілкування з підлітком це**

- ✓ ЗНАННЯ ЙОГО ПОТРЕБ
- ✓ РОЗУМІННЯ ЙОГО ПОВЕДІНКИ
- ✓ ДІАЛОГ, А НЕ МОНОЛОГ

**ефективному спілкуванню з підлітком заважає:**

- ✓ НАДМІРНА ОПІКА
- ✓ НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ
- ✓ НЕДОВІРА МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДИТИНОЮ

Інформаційне повідомлення  
**«Розмова про алкоголь»**

**Під час спілкування з дитиною варто:**

- запитати спочатку чи знає дитина, що таке алкоголь;
- розказати дитині чому ви вживаєте (не вживаєте) алкоголь;
- в доступній для дитини формі пояснити чому алкоголь — це небезпечна речовина для дитини;
- володіти достовірною інформацією;
- вести діалог, а не повчати;
- дати можливість дитині самій поміркувати над тим, що вживання алкоголю небезпечне;
- запропонувати альтернативу, а не критикувати спосіб життя та світогляд дитини;
- переглянути родинні правила щодо вживання алкоголю, можливо, щось змінити, але обов'язково показати дитині, що правила в родині виконуються (якщо їх досі немає, встановити).

**Що варто знати дитині (бажано до початку підліткового періоду) про алкоголь:**

- що таке алкоголь;
- в яких напоях міститься алкоголь;
- чому люди вживають алкоголь;
- наслідки вживання слабоалкогольних напоїв;
- що таке алкогольна залежність (алкоголізм);
- наслідки вживання алкоголю для дитини та підлітка.

**Якщо ви не знаєте як відповісти дитині на поставлене нею питання, варто сказати:**

«Я не знаю про,.. але якщо знаєш ти, мені було б цікаво послухати... Давай дізнаємось про це разом... А як ти вважаєш?.. тощо».

**Коли починати говорити про алкоголь?**

Про алкоголь можна розмовляти з дитиною, починаючи з 5-ти річного віку. З 9 років варто детально розповісти про наслідки вживання алкоголю, про альтернативні способи проведення вільного часу, про справжню дружбу, шляхи завоювання поваги, способи подолання неприємних емоцій та почуттів без вживання алкоголю.

**Завдання:**

**намагайтесь знайти час для розмови з дитиною на важливі теми. ви можете скористатися прикладами тем, що записані нижче:**

- ✓ Що робить людину унікальною?
- ✓ Чи важко відмовити другові, якщо той запропонує випити чи покурити? Чому?
- ✓ Що таке дружба?
- ✓ Що таке повага?
- ✓ Яким чином можна завоювати повагу друзів?
- ✓ Чи можна розважатися без алкоголю та наркотиків? Як?
- ✓ Які проблеми можуть бути, якщо почати вживати наркотики?
- ✓ Хто для тебе є кумирами і чому?
- ✓ Що означає мати власний погляд? Чи важливо це?
- ✓ Що для тебе означають гроші?
- ✓ Що для тебе є «цінність»?
- ✓ Які наслідки раннього вживання алкоголю?
- ✓ Чому марихуана («травка») — це наркотик?
- ✓ Які методи допомагають тобі покращити настрій?

*Допишіть свої теми для спілкування з дитиною*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

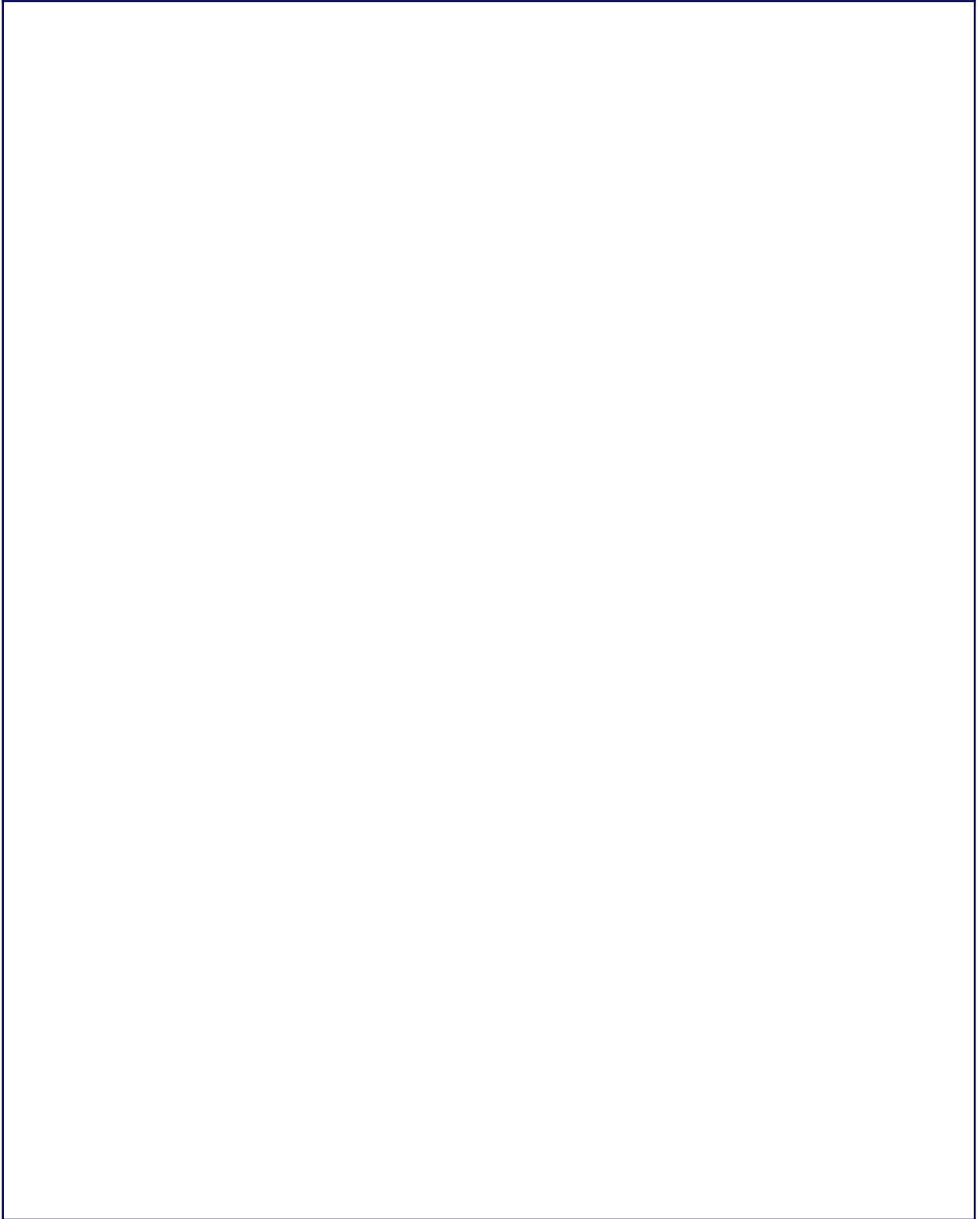
.....

.....

.....



**Сторінка для нотаток та сімейних досягнень**



Дата: \_\_\_\_\_

## Тема 8. Сімейні правила щодо невживання алкоголю

### Анкета для самоперевірки «Чи знає моя дитина про...»

*Інструкція:* Будь ласка, відмітьте свою відповідь на запропоновані нижче запитання позначкою «+»

Питання чи знає ваша дитина:	Відповідь		
	так	ні	не знаю
1. Що таке алкоголь?			
2. Які наслідки вживання алкоголю?			
3. Якої поведінки після вживання алкоголю ви від неї очікуєте вдома та в компанії друзів?			
4. Якою людиною ви б хотіли бачити її у майбутньому (наприклад, щодо характеру, здоров'я, особистого життя, матеріального забезпечення тощо)?			
5. Які будуть наслідки недотримання встановлених правил щодо вживання алкоголю (покарання)?			

**Рекомендація:** Чим більше позитивних відповідей ви відмітили, тим ефективніша буде встановлена вами сімейна політика щодо алкоголю. Якщо ви відмітили відповіді зі словами «Ні» або «Не знаю», варто поговорити з дитиною на порушені теми.

#### Інформаційне повідомлення

#### «Правила розробки та вдосконалення сімейної політики щодо невживання алкоголю»

Організуйте сімейне зібрання:

- висловіть задоволення тим, що кожен зміг бути присутнім на зустрічі;
- поясніть мету зібрання (розроблення родинної позиції щодо вживання алкоголю);
- попросіть дотримуватися правил ведення бесіди;
- кожен має шанс висловитися;
- поки говорить один — інші мовчать;
- висловлювати свої почуття — нормально та природно;

- ніхто не зобов'язаний говорити;
- ніхто нікого не принижує;
- всі слухають і поважають один одного.

Поділіться власним баченням майбутнього вашої дитини:

Поясніть, що ви встановлюєте правила, тому що хочете, щоб дитина знала, яке велике значення вона має для вас.

Вислухайте, що думає ваша дитина про своє майбутнє та що вона думає про вживання алкоголю.

Обговоріть думку дитини.

Дозвольте їй висловити свої особисті цілі.

Обговоріть вплив, який може мати вживання алкоголю на різні сфери життєдіяльності людини, а особливо дитини, уникаючи слів «жахливо, дурість тощо».

Обговоріть ваші сподівання щодо (не)вживання алкоголю:

- ✓ поділіться своїми сподіваннями, які ви попередньо підготували
- ✓ обговоріть кожне сподівання разом із сім'єю
- ✓ почніть заповнювати договір

Обговоріть наслідки недотримання сімейних правил:

- ✓ запишіть у договір кілька покарань (наприклад, заборона користуватися телефоном, комп'ютером або додаткова робота по дому)

Продемонструйте сімейну позицію щодо вживання алкоголю:

- ✓ розташуйте договір на видному місці, де він нагадуватиме про себе кожному членові родини
- ✓ не забувайте дотримуватися пунктів про наслідки
- ✓ змінійте покарання, якщо виникне така необхідність

*Сімейні правила щодо алкоголю будуть ефективні, якщо застосовувати їх на практиці.*

*Дуже важливо, щоб дитина відчувала себе співучасником дискусії та рішення. Залучення дитини до обговорення допомагає зміцнити родинні зв'язки.*

### Інформаційне повідомлення

#### «Сімейний захист»

#### Батькам варто:

**розмовляти з дитиною.** У кожної людини є потреба говорити з тими, хто її оточує, та слухати, що вони говорять. Це необхідно і дітям, і батькам. Якщо спілкування не відбувається, наростає непорозуміння. Тоді дитина задовольняє потребу у спілкуванні та увазі за межами родини. А це великий ризик того, що таке спілкування виявиться деструктивним для неї.

**вислуховувати дитину.** Здатність слухати — ключ до ефективного спілкування. Це не так просто, як може здатися на перший погляд. Якщо людина вміє слухати, їй цікаво, вона прагне зрозуміти, що їй говорять, вона хоче дізнатися про відчуття, про погляди своєї дитини, не вступаючи з нею в суперечку. Дитина хоче, щоб її слухали, а значить вона вимагає поваги до себе. Якщо дитина помітить байдужість, вона знайде когось, хто вислухає її та висловить їй свою повагу, але, наприклад, вживаючи при цьому алкогольний напій чи марихуану.

**розповідати дитині про себе.** Дітям часто важко уявити, що батьки теж були молодими. Треба не боятися говорити дитині про своє дитинство, молодість, про власні помилки. Але це не привід для повчальних історій на кшталт: «Коли я був у твоєму віці...». Якщо батьки діляться з дитиною своїми невдачами, проблемами, вона швидше розгледить в них не тільки батьків, але й друзів. Задовольнити потребу дитини у самовдосконаленні можна, привчаючи її до думки, що проблеми можна обговорювати.

**вміти поставити себе на місце дитини.** Дитині часто здається, що з тими проблемами, з якими їй довелося зіткнутися, ніхто раніше не стикався. Добре, якщо у неї не буде сумнівів, що батьки зрозуміють, що з нею відбувається. Зовсім не обов'язково мати на все готову відповідь або повчальну історію. Треба лише подивитися на світ її очима, пригадати, як, ваші батьки критикували вашу зачіску, музичні захоплення, які вони не розділяли і згадати, що ви при цьому відчували.

**бути поряд.** Батьки, звичайно, не можуть завжди бути поруч. Але важливо, щоб дитина знала, що у батьків для неї завжди знайдеться час. Таким чином, задовольняється потреба дитини в ніжності, любові та увазі.

**бути твердими та послідовними.** Твердість — не означає проявляти агресію та беззаперечне підпорядкування. Це означає, що дітям відомі погляди батьків на життя. Важливо ставити перед дитиною вимоги, які вона може виконати. Якщо батьки послідовні, то дитина ніколи не зможе дорікнути їм у нечесності. Вона знатиме, чого від них слід чекати.

**намагатися підтримувати самостійність дитини.** Важливо проводити час з дитиною і розмовляти з нею. Але не менш важливо задовольняти потребу дитини у свободі та незалежності. Вона буде менш схильна до вживання алкоголю, якщо буде мати можливість самостійно знаходити вихід із складної ситуації, вирішувати куди піти навчатися, з ким зустрічатися та чим захоплюватися.

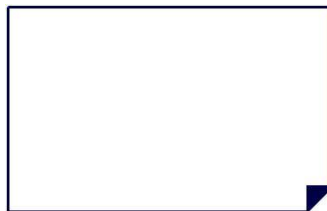
**Спілкуватися з друзями своєї дитини.** Зазвичай, перші спроби алкоголю відбуваються під впливом друзів. Батькам варто знати друзів своєї дитини, розмовляти про них.

**Пам'ятати про унікальність своєї дитини.** У кожної людини є сильні та слабкі сторони. У кожної дитини є здібності, навіть якщо здається, що це не так. Треба допомогти дитині повірити в себе, знайти те, що у неї виходить найкраще. Якщо вона повірить, що на щось здатна в житті, то спрямує зусилля на досягнення своїх цілей. Задоволення потреби щодо реалізації власного потенціалу дитини допоможе значно знизити ризик появи алкогольних проблем.



### Завдання

Порахуйте: «Скільки часу в день ви приділяєте своїй дитині, окрім часу на годування та перевірку домашнього завдання» та запишіть у квадратик нижче відповідь на запитання?



### Профілактична підказка

Важливо пам'ятати, що дитина завжди ПОТРЕБУЄ СПІЛКУВАННЯ з батьками, навіть тоді, коли про це їм не повідомляє. Підлітковий вік — це привід більше часу проводити з дитиною, РОЗМОВЛЯТИ з нею, а не слідкувати та контролювати кожен її крок. Важливо ПОМІЧАТИ ЗМІНИ у ПОВЕДІНЦІ дитини, можливо саме вони вказують на її ПОТРЕБУ У СПІЛКУВАННІ з вами. Важливо спілкуватися з дитиною, а не тільки годувати її та одягати. Варто пам'ятати, що СІМЕЙНИЙ ЗАХИСТ — це ДОТРИМАННЯ РОДИННОЇ ПОЛІТИКИ щодо алкоголю, ЗАДОВОЛЕННЯ ДУХОВНИХ ПОТРЕБ дитини та АВТОРИТЕТНИЙ СТИЛЬ ВИХОВАННЯ.

**ВИКОНАЙТЕ РАЗОМ З ДИТИНОЮ**

*Договір родини щодо невживання алкоголю*

дата: \_\_\_\_\_

Правила щодо невживання алкоголю	Покарання в разі недотримання родинних правил
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Підписи всіх членів родини:

.....

.....

.....

.....

.....

**Правильні відповіді на питання анкети: «що я знаю про алкоголь та наслідки його вживання»**

твердження	відповідь		
	так	ні	не знаю
1. Вживання дитиною/підлітком алкоголю завжди є ризиком.	+		
2. Вплив алкоголю на організм людини залежить від її статі.	+		
3. Алкоголь збуджує нервову систему людини.		+	
4. Вплив алкоголю на організм людини залежить від проміжку часу між вживанням їжі та вживанням алкогольного напою.	+		
5. Алкогольна залежність може сформуватися навіть у підлітковому віці.	+		
6. Пиво — це алкогольний напій.	+		
7. Вплив алкоголю на організм людини залежить від швидкості випитого алкогольного напою.	+		
8. Алкоголь посилює апетит.		+	
9. Вино — корисне для здоров'я.		+	
10. Внутрішнє застосування алкоголю має зігріваючий ефект.		+	
11. Людині з алкогольною залежністю рекомендують не вживати алкогольний напій (навіть, пиво) до кінця її життя.	+		
12. Наявність алкогольної залежності у близьких родичів — це один з факторів ризику появи проблем з алкоголем.	+		
13. Систематичне вживання великої кількості алкоголю є ризиком появи алкогольної залежності.	+		
14. Алкоголь негативно впливає на сексуальну та творчу активність людини.	+		
15. Вживання пива у великих дозах може призвести до виникнення алкогольної залежності.	+		
16. Вживання алкогольних напоїв з метою покращення настрою (наприклад, в складні періоди життя) є ризиком появи алкогольних проблем.	+		

## Анкета для учнів

Будь ласка, уважно прочитайте!

Шановний друже! Це опитування проводиться в рамках всеукраїнського опитування учнів. Твоя участь в опитуванні є добровільною.

Анкета є анонімною — тобто не потрібно вказувати своє ім'я чи прізвище. Важливо, щоб на кожне запитання відповісти відверто і бути уважним. Це не контрольна робота. Будь ласка, у таблицях познач вибраний варіант відповіді галочкою або хрестиком.

Стать: ж  ч

Скільки тобі років: \_\_\_\_\_

I.	чи є правильними, на вашу думку, наступні твердження?	Так	Ні	Важко відповісти
1.1.	Алкогольна залежність — це невиліковна хвороба			
1.2.	Алкогольна залежність може бути тільки у дорослих			
1.3.	Людина, залежна від алкоголю, завдає шкоди тільки власному здоров'ю та життю			
1.4.	Слабоалкогольні напої є менш шкідливими, ніж міцний алкоголь			
1.5.	Вживання слабоалкогольних напоїв не призводить до розвитку алкоголізму			
1.6.	Ризик для здоров'я залежить від частоти вживання алкогольних напоїв			
<b>для відповіді на наступні запитання зробіть позначку (v або +) навпроти варіанта, який ви вважаєте правильним</b>				
1.7.	<b>Адміністративній відповідальності підлягають особи, які досягли на момент вчинення адміністративного правопорушення:</b>			
	14 років			
	16 років			
	18 років			
1.8.	<b>Кримінальній відповідальності підлягають особи, яким до вчинення злочину виповнилося:</b>			
	14 років (за скоєння окремих діянь)			
	16 років			
	18 років			

1.9.	<b>Стан сп'яніння може слугувати підставою при скоєнні адміністративного правопорушення або кримінального злочину для:</b>			
	пом'якшення покарання			
	обтяження покарання			
	не впливає на визначення покарання			
1.10.	<b>Людина має право купувати алкогольні напої з:</b>			
	14 років			
	16 років			
	18 років			
<b>II.</b>	<b>чи є правильними, на вашу думку, наступні твердження?</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>	<b>Важко відповісти</b>
2.1.	Людина, яка вживає алкоголь, упевнено почуває себе у спілкуванні з однолітками і друзями			
2.2.	Алкоголь — це один із засобів зняття стресу			
2.3.	Я негативно ставлюся до вживання алкогольних напоїв			
2.4.	Я можу вживати алкогольні напої якщо є можливість їх придбати			
2.5.	Вживання алкогольних напоїв не може погано вплинути саме на мене, на відміну від когось іншого			
<b>III.</b>	<b>оберіть один варіант, який є найбільш відповідним для вас (позначте v або +)</b>			
3.1	<b>Мої друзі вживають алкогольні напої:</b>			
	1-2 рази на тиждень			
	1-2 рази на місяць			
	майже кожного дня			
	не вживають зовсім			
3.2.	<b>Я вживаю алкогольні напої:</b>			
	1-2 рази на тиждень			
	1-2 рази на місяць			
	майже кожного дня			
	не вживаю зовсім			

3.3.	<b>Алкогільні напої:</b>	
	змінюють мою поведінку, що може призвести до проблем	
	змінюють мою поведінку, але не створюють ніяких проблем ніяк не впливають на мене	
	важко відповісти	
3.4.	<b>Реклама алкогольних напоїв впливає на моє рішення спробувати продукт, що рекламується:</b>	
	ТАК	
	ні важко відповісти	
3.5.	<b>Найбільший вплив на мене щодо вживання чи невживання алкогольних напоїв здійснюють (оберіть три варіанти):</b>	
	батьки, родичі вчителі та адміністрація школи	
	лікарі близькі друзі	
	знайомі, однолітки уроки біології, «Основи здоров'я», валеології, етики	
	інформація зі ЗМІ, Інтернету	

*Дякуємо за участь в опитуванні!*

## Література

1. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді — К.: Український інститут соціальних досліджень, 2004. — Кн. 1. — 176 с. — (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. — К.: — Навч. книга, 2002. — 112 с. — Бібліогр.: с. 112.
3. Бойченко Т.Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. — К.: Український інститут соціальних досліджень, 2005. — Кн. 5. — 120 с. — (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
4. Вієвський А. М., Жданова М. П., Сидяк С. В., Грищенко А. І., Лепеха К. І., Таран С. П., Юдін Ю. Б. «Зріз алкогольної ситуації в Україні 2012 (дані 2011 року)». Київ, 2012
5. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / За ред. Т. В. Журавель; Авт. кол.: Т. В. Журавель, Т. Л. Лях, О. М. Нікітіна. — К., 2010. — 168 с.
6. Ворник Б. М., Голоцван О. А., Коломієць В. П., Талалаєв К. О. Модуль «Прояви турботу та обачливості»: Навч.-метод. Посібник. — К.: Навчальна книга, 2002. — 152 с.
7. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. — К.: Алатон, 2005. — 264 с.
8. Емоційний розвиток дитини. / Упорядники: Максименко О, Максименко К., Главник О. — К.: Мікрос-СВС, 2003. — 112 с.
10. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді: монографія. / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін та ін. / Наук. ред. О. М. Балакірева. — К.: Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. — 128 с.
11. Зимівець Н. В., Сирогракова З. А., Лещук Н. О. та ін.. Твоє життя — твій вибір: Навч.-метод. Посібник. — К.: Навчальна книга, 2002. — 190 с.
12. Комплексна програма з профілактики наркотичних та алкогольних проблем, зорієнтована на учнів 1-11 класів, їх батьків та персонал загальноосвітніх закладів I — III ступенів навчання. Загальний виклад програми профілактичних дій. /Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірева О.М., ДивакВ.В., Дмитришина Н.А., Жданова М.П., Олійник І.М., Панок В.Г., Сидяк С.В. — К., 2014. - 38 с.
13. Комплект Робочих зошитів для учнів 5-11 класів «Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір...» / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Дивак В. В., Дмитришина Н. А., Жданова М. П., Звершховська І. Г., Олійник В. В., Олійник І. М., Панок В. Г., Сакович О. Т., Лобур М. С. — Київ, 2014.

14. Культура життєвого самовизначення. Програма інтегративного курсу для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Глосарій понять та термінів/ Наукове керівництво та редакція І.Д. Зверєвої. — К., 2003.

15. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Т. В. Бондар, Ю. Ю. Приймак, Д. М. Павлова, О. В. Василенко, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич. – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. – 200 с.

16. Модуль 1. «Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем». Навчально-методичний посібник. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Дивак В. В., Дмитришина Н. А., Жданова М. П., Звершховська І. Г., Олійник В. В., Олійник І. М., Панок В. Г., Сакович О. Т., Лобур М. С. — Київ, 2010. — 56 с.

17. Модуль 2. «Профілактичні дії на робочому місці серед персоналу загальноосвітніх навчальних закладів. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем». Навчально-методичний посібник. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Дивак В. В., Жданова М. П., Олійник В. В., Олійник І. М., Панок В. Г., Сакович О. Т., Лобур М. С. — Київ, 2010. — 82с.

18. Модуль 3. «Батьківська компетентність або підказки батькам. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем серед дітей». Навчально-методичний посібник. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Дивак В. В., Дмитришина Н. А., Жданова М. П., Звершховська І. Г., Олійник В. В., Олійник І. М., Панок В. Г., Сакович О. Т., Лобур М. С. — Київ, 2010. — 140 с.

19. Модуль 4. «Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір... Профілактика алкогольних та наркотичних проблем серед учнів». Навчально-методичний посібник. Виховна профілактична протинаркотична та протиалкогольна програма, зорієнтована на учнів 1 – 12 класів загальноосвітніх закладів I – III ступенів навчання. Навчально-методичний посібник для класних керівників. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Дивак В. В., Дмитришина Н. А., Жданова М. П., Звершховська І. Г., Олійник В. В., Олійник І. М., Панок В. Г., Сакович О. Т., Лобур М. С. — Київ, 2010. — 256 с.

20. Моргун В.Ф., Седых К.В. Делинквентный подросток. Учебное пособие по психопрофилактике, диагностике и коррекции отклоняющегося поведения подростков для социальных педагогов, студентов педагогических, психологических, юридических специальностей, интернов-психиатров. — Полтава, 1995. — 161 с.

21. Національний звіт щодо наркотичної ситуації 2012 (дані 2011 року) для Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркотичної залежності. Україна. Тенденції розвитку, поглиблений огляд з обраних тем./ ДУ УММЦАН МОЗ України, – Київ, 2012 – 103 стор.

22. Нестеренко Т. І. Повернуті з небуття. Невигадані історії людей, котрі подолали наркоманію / Дніпропетровськ: Пороги, 2000 —236 с.



23. Профілактика наркоманії у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Довідник для соціальних працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків / Б. П. Лазоренко, О. Т. Баришполець, Н. Ю. Максимова, І. М. Пінчук, О. М. Стрільців, С. І. Хаїрова / За ред. Б. П. Лазоренка. — К.: Держсоцслужба, 2005. — 300 с.

24. Профілактика поширення наркозалежності серед молоді: Навчально-методичний посібник / Під ред. В. В. Бурлаки. — Київ: Герб, 2008. — 224 с.

25. Рівень і тенденції поширення тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Т.В. Бондар, Н.О. Рингач та ін.. — К.: УІСД ім. О. Яременка, 2008. — 152 с.

26. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.); Т.В. Бондар, Ю.П. Галіч та ін. Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. — К.: ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. — 176 с.

27. Савченко С.Ф. и др. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. — СПб.: Речь, 2006. — 296 с.

28. Савченко С.Ф. и др. Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие. — СПб.: КАРО, 2006. — 288 с.

29. Система роботи шкіл з профілактики вживання учнями психоактивних речовин: навчально-методичний посібник / За ред. В.М. Оржеховської. — Черкаси, 2006. — 192 с.

30. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер с нем. — М.: Генезис, 2003. — 272 с.

31. Чинники впливу та попередження початку вживання молоддю наркотиків ін'єкційним шляхом. Аналітичний звіт та Стратегії профілактики ініціації вживання наркотиків ін'єкційним шляхом серед уразливих груп підлітків та молоді / Кол. авт.; За ред. О.М. Балакіревой та Ж.-П. Грунда. — К.: «Версо-04», 2006. — 140 с.

32. Яременко О. О. (кер. авт. кол.), Балакірева О. М., Вакуленко О. та ін. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді. — К.: УІСД, 2000. — 111 с.

33. Яременко О.О. (кер. авт. кол.) Балакірева О. М., Стойко О.О. та ін. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. — К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. — Кн. 7. — 196 с. — (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).

34. Яременко О.О. (кер. авт. кол.), Балакірева О.М., Беленька Г.В. та ін. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.— К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. — Кн. 12. — 196 с. — (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).

### Інтернет ресурси

34. <http://www.coe.int/pompidou>

35. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/>

36. <http://www.lifeskillstraining.com/facts.html>

37. <http://www.psycheya.ru>

38. <http://www.narkotiki.ru>

39. <http://www.adic.org.ua>

40. <http://www.uisr.org.ua/espada>

ДЛЯ НОТАТОК

Area with horizontal dotted lines for taking notes.

ДЛЯ НОТАТОК

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

Area with horizontal dotted lines for taking notes.

Area with horizontal dotted lines for taking notes.

ДЛЯ НОТАТОК

Area with horizontal dotted lines for taking notes.

Area with horizontal dotted lines for notes.

В рамках Всеукраїнської інформаційно-профілактичної акції



**ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ  
ПОЧИНАЄТЬСЯ З МЕНЕ**