Муниципальное казенное образовательное учреждение

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Верх-Чебулинский районный детский дом»

**«Как мне побороть свою зависимость и бросить курить»**

*Методическая разработка психологического занятия*

Подготовила и провела:

Матыцина Е.В.,

педагог – психолог**.**

2018г.

Курение является одной из наиболее распространенных в мировом масштабе проблемой, в нее вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество. К сожалению и у нас есть ребята, которые страдают этой пагубной привычкой. Многие подростки имеют шести - семилетний стаж курения, начав это делать в младшем школьном возрасте , проживая без должного родительского присмотра и воспитания.

В МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом» мы провели опрос по данной проблеме. Было опрошено 24 человека, из них пробовали курить 14 человек, никогда не курили 10. О вреде курения знают все опрошенные, но однако 8 человек продолжают курить, не найдя в себе силы избавиться от этой зависимости. Занятие предназначено для курящих воспитанников, у которых появилось желание бросить курить. Поэтому занятию предшествует большая подготовительная работа, состоящая из бесед, наблюдений за воспитанниками с целью формирования желания избавиться от вредной привычки.

***Цель занятия*:** оказание психологической помощи воспитанникам, желающим бросить курить**.**

*Задачи:*

1. Способствовать повышению мотивации отказа от курения.
2. Повысить информированность подростков о влиянии никотина на здоровье и об эффективных методиках отказа от курения
3. Разработать индивидуальный план по отказу от курения
4. Повысить ответственность воспитанников за сохранение своего здоровья.
5. Способствовать развитию навыков самоконтроля, и самоуправления состояния, факторов, провоцирующих курение.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки, памятки, бланки «План индивидуальных действий при отказе от курения».

*Возраст детей:* 14–17 лет.

*Время:* 1 час 20 минут — 1 час 30 минут.

**Организация пространства** (2 минуты)

Участникам предлагается занять свои места за столами, поставленными в форме круга, где каждый имеет возможность видеть каждого.

**2. Приветствие** (10 минут)

Ведущий предлагает представить свое настроение без слов, с помощью мимики и пантомимики и пожелать друг другу что – то доброе и позитивное.

***Упражнение «Приветствие инопланетян»*** (5 минут)

Участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов и передвигаются в любых направлениях до того момента, пока не прозвучат слова ведущего.

После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, необходимо поздороваться со всеми участниками данной игры предложенным способом.

***Упражнение «Ассоциации к слову «Сигарета»*** (15 мин)

Правило выполнения задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «Сигарета» и прикрепляет к доске карточку с этим словом, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы. Затем организуется обсуждение результатов. Как правило, большинство ассоциаций несет негативную окраску.

***Ведущий предлагает для обсуждения следующие вопросы***:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «сигарета» негативно окрашены?

- Как проблема курения касается лично вас?

Ведущий сообщает тему занятия и предлагает остаться для дальнейшей работы всех, кто имеет в этом потребность.

Ведущий: Сейчас нет человека, который бы не знал, что курение приносит вред. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Об этом говорит церковь. Об этом кричат врачи, перечисляя целый ряд заболеваний, для которых курение служит пусковым механизмом.+

- А что вы знаете о вреде курения? Укажите, откуда вы получили эти сведения.

- Известны ли вам случаи, когда люди избавлялись от этой привычки. А случаи неудачных попыток? Насколько, по их мнению, легко бросить курить и почему многие попытки оказываются неудачными. Особенно подчеркивает тот факт, что чем дольше человек курит, тем тяжелее последствия и труднее бросить курить.

***Упражнение-эксперимент «Из привычки в зависимость»***

Необходимо выбрать участника для эксперимента. Его задача сложить руки ладошками друг к другу перед собой. Ведущий берет нитки (не толстые, шерстяные, чтобы при разрыве не порезаться) и наматывает их на запястье участнику, тем самым показывая привычку человека.

Ведущий: «Представьте  человека,  который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства *(делается один виток ниткой)*. Допустим, ему не понравилось, он решил больше не курить.  Попробуй, порви нитку. Легко это сделать?». Участник с лёгкостью разрывает один виток ниток.

Выбирается еще один участник эксперимента, который также складывает руки, ведущий наматывает ему нитку на запястье, говоря: «Представьте  человека,  который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). У  этого человека  есть компания, в которой все курят. Ребята уговорили его выкурить ещё одну сигарету «за компанию» (*делается ещё один виток ниткой*). После этого человек  выкурил  ещё  сигарету, так  как  ему внушили,   что это поможет снять напряжение (*делается ещё один виток ниткой*). Потом ещё одну, так как увидел рекламу, говорящую о том, что эти сигареты классные и «лёгкие» (*делается ещё один виток ниткой*). Потом получилось, что табачная компания  объявила  конкурс: кто  пришлёт этикетки от 5 пачек сигарет, тот  выиграет машину и так человек выкурил уже  целый  блок (*делается ещё несколько витков  ниткой*).

Человек   думал,  что  можно  в  любой  момент бросить курить, однажды, когда ему было особенно плохо, он решил сделать это, но... Прошу тебя, порви нитки. Легко? Смог порвать? Точно так же развивается и привычка,  которая переходит в зависимость,  в плен которой,  как в плен этих ниток, попадает человек, начинающий курить. Всё начинается с баловства, помните – попробовал один раз из интереса, потом  развивается… что? Человек привыкает  к  сигарете,  а  потом развивается зависимость, а это уже  болезнь»

- Почему же бросить курить так непросто? Прежде всего, потому, что курение – это серьезная зависимость и физиологическая, и психологическая.

Для того, чтобы преодолеть психологическую зависимость, нужно разобраться, какая более глубокая потребность стоит за курением.

- Психолог интересуется у подростков, что они знают об эффективных способах отказа от курения, выслушивает их внимательно и записывает на доске самые рациональные и нерациональные способы. Если есть подростки, уже пытавшиеся бросить курить, они могут поделиться своим опытом.

Ведущий: Вспомните, **когда Вы закурили в первый раз**. Какой был мотив, который побудил Вас взять в рот сигарету?

Может быть, было неудобно отказаться, чтобы окружающие не подумали, что Вы какой-то не такой? Может, хотелось произвести впечатление «крутого» и взрослого? Может, курили люди, которые Вам очень нравились и хотелось быть похожим на них? А, может, Вы это сделали после ссоры с родителями или любимым человеком, чтобы показать свою независимость и успокоить нервы.

Все эти мотивы об одном – желании стать / выглядеть не таким, каким Вы себя ощущали в том момент, когда потянулись к сигарете. Быть более спокойным, уверенным, сильным, крутым, сексуальным и прочее. Другими словами, лучше, чем Вы есть! Или быть похожим на других, не быть «белой вороной». Т.е. психологическая основа этой привычки – чувство неуверенности в себе, комплекс неполноценности, а отсюда недовольство своей жизнью.

**Определите потребности**, которые Вы на самом деле хотите реализовать через курение: общение и принадлежность, разнообразие и отдых, воодушевление и хорошее настроение, вкус жизни, взрослость и самостоятельность – и найдите способы получать это другими способами.

Если Вы готовы избавиться от табачной зависимости, воспользуйтесь практиками поведенческой терапии.

Итак, Вы начинаете подготовку к тому, чтобы перестать курить.

Нужно усилить мотивацию, а для этого составьте список причин, почему хотите бросить. Главное, четко осознавать, зачем это нужно. Задайте себе вопросы: почему я хочу избавить себя от курения? Зачем лично мне это надо? Это могут быть соображения о пользе здоровья, улучшении отношений, экономии финансов и др. Для кого это тоже важно?

**Составьте список плюсов и минусов**. Запишите, зачем вы курите, и какие минусы курения актуальны именно для вас. Вы увидите, что минусов гораздо больше.

Держите эти списки перед глазами, дополняйте их новыми пунктами, и каждый раз возвращайтесь к ним, наполняясь мотивацией и решимостью.

**Выберите способ**, с помощью которого Вы будете отказываться от курения – сразу или постепенно снижая количество никотина. Выберите дату в течение следующих 2 недель, с которой Вы стартуете. Должно быть время на подготовку, но затягивать нельзя, чтобы не потерять мотивацию. Выберите подходящий момент. Важно, чтобы в первые дни было меньше стрессовых ситуаций и общения с курящими друзьями. Если вы курите в основном на работе, бросьте курить в выходные, чтобы адаптироваться к изменениям.

**Проанализируйте**, с кем и в каких ситуациях Вы курите, что вызывает у вас эту потребность. Составьте список сопутствующих обстоятельств, запускающих процесс. Среди них могут быть алкоголь, определенная еда, общение с курящими друзьями, ситуация стресса, время суток. Чаще всего называют утренний кофе, перекуры на работе, чтение книги, плохое настроение. Список ситуаций, в которых сложно не сорваться, у каждого свой. После того как он определен, важно изменить ритуал, сопровождающий эти обстоятельства, на более конструктивные действия – прогулку, физические упражнения, беседу с близким человеком, вкусный перекус, слушание музыки, дыхательные практики и др.

Вы прекратили курить! Это очень важное решение в Вашей жизни. Теперь важно помогать себе в этом.

Будьте готовы к тому, что может появиться острое желание закурить. Вы должны знать основные симптомы никотиновой ломки. Они, увы, непростые. Помимо тяги к сигарете временно могут проявиться неприятные состояния: скука, беспокойство, раздражительность, нетерпимость, усталость. Избавляясь от токсинов, организм может реагировать нарушением сна, кашлем, проблемами желудочно-кишечного тракта. В течение нескольких недель все это пройдет, но помочь себе надо.

Кроме никотинозаместительной терапии важно отвлекать и занимать себя. Ваш день должен быть плотно спланирован. Вам должно быть по-хорошему некогда думать о сигарете. Пускай это будут новые проекты или дополнительная работа, интересные встречи, занятия танцами, фотографией, путешествия. Очень важен спорт. Регулярные спортивные занятия способствуют выработке гормонов счастья – эндорфинов, что позволяет справиться с подавленным настроением. Спорт увлекает, тем самым помогая переключить внимание с сигарет. Также при физической активности снижается вероятность набора веса.

Бросать курить всегда непросто, поэтому поддержка со стороны окружающих может стать хорошей подмогой. Пусть Ваши близкие станут Вашими союзниками в работе над собой. Договоритесь с любимым человеком о том, что в этот период он будет рядом и во всем Вам помогать. Важен «звонок другу», когда в любой момент можно позвонить и получить внимание и поддержку.

Знайте, что бросить курить проще в компании. Ищите друзей, кто хочет бросить курить, и помогайте друг другу в этот непростой период. В настоящее время в социальных сетях много групп, которые объединяют людей, желающих отказаться от курения. Участие в одной из них – хороший способ получить поддержку и обменяться опытом. Подпишитесь на sms-сервис «Бросим курить» и получайте полезные советы на регулярной основе. Ищите и находите единомышленников! Начинайте делиться своим положительным опытом с теми, кто тоже хочет расстаться с никотиновой зависимостью. Станьте наставником для них!

Процесс отказа от курения требует времени и усилий. Постоянно поощряйте себя и усиливайте мотивацию.

Заведите особый календарь и отмечайте в нем каждый день, который прошел без сигареты. Когда вы заметите, что отметок всё больше и больше, это будет прекрасным вознаграждением за проделанный труд и напоминанием о том, что вы не стоите на месте. Придумайте себе поощрительные призы, к примеру, если продержитесь месяц без курения, купите себе новый рюкзак, который давно хотели, или сходите в любимый ресторан. Нужно награждать себя за успехи в борьбе с курением!

У каждого из нас есть цели, требующие финансовых вложений. Просчитайте, сколько денег Вы тратите на сигареты. Мотивируйте себя с пользой вложить сэкономленные средства.

И самое главное – отслеживайте положительные изменения в своем состоянии, настроении, мироощущении. Сохраняйте позитивный настрой и гордитесь собой!

***Индивидуальная работа:***

Изучение и заполнение индивидуального плана отказа от курения.

См. Приложение 1.

***Рефлексия.***

***Упражнение «Путаница»*** (10–15 минут)

Это упражнение используется в конце игры для ее завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет сплотить группу.

Все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. Каждый должен своей рукой взять за руку другого человека. Нельзя брать за руку соседа или соединяться с одним и тем же человеком обеими руками. После того как все взялись за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

*Обсуждение:* «Всем вместе часто легче справляться со сложной ситуацией, чем поодиночке!»

Приложение 1.

План индивидуальных действий при отказе от курения.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Почему я хочу это сделать |  |
| 1. Дата начала «боевых действий» |  |
| 1. Мой девиз, моя эмблема |  |
| 1. Чем я заменю курение (новые дела, увлечения) |  |
| 1. Кого я попрошу о помощи, какой помощи я хочу |  |
| 1. Мои первые шаги (с чего я начну борьбу) 2. Какую стратегию борьбы я выбираю. |  |
| 1. Что я буду делать, если желание курить будет очень велико |  |
| 1. Как я пойму, что добиваюсь успеха |  |
| 1. Чем я буду награждать себя за правильное поведение |  |