

Методическая разработка

Тренинг для подростков по профилактике употребления ПАВ

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам; повысить уровень информированности учащихся по проблемам, связанным с наркотиками; формирование личной ответственности за своё поведение.

Задачи:

1. выяснить уровень информированности учащихся по проблеме наркомании;
2. дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения;
3. Выявить уровень усвоения информации;
4. Научить самостоятельно заботиться о себе и обеспечивать личную безопасность, осознавать личную ответственность за свою жизнь; научить учащихся говорить «НЕТ» наркотикам.
5. Формирование у учащихся убеждения в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможностях противостоять этому

Ожидаемый результат: осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности, умение различать истинные мотивы своего поведения и умение сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации

Структура занятия:

I. Вступительная часть

II. Основная часть

III. Заключительная часть

Место проведения: классная комната, дети сидят в кругу

Продолжительность: 40 мин.

Оборудование: коробка, листы бумаги, ручки

Ход занятия:

I. Вступительная часть

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь не просто так, а чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы узнаете чуть позже, а сейчас давайте поздороваемся друг с другом.

1. Упражнение "Приветствие"

Все участники разбиваются на 3 группы и приветствуют друг друга по-японски (кланяются), по-английски (пожимают руки) и по-африкански (трутся носами).

II. Основная часть

Сейчас давайте начнем наше занятие и выполним несколько упражнений.

Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

В центре нашего круга лежит коробка. Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Как вы поведете себя в этой ситуации?

Ребята по очереди выполняют упражнение. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражать свое отношение мимикой и жестами: они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь — каждый поступает так, как считает

нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, — это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет, пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

Ребята, представьте себе, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений, тошноту и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретную коробочку. Но, когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала об ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, о никотине, алкоголе и наркотиках.

Упражнение "Мозговой штурм. Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь."

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листке ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении,
- удовлетворять свое любопытство,
- снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность,
- следовать принятой традиции,
- приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия.

В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулки и т.д.

Упражнение "Чувства"

Вспомните пожалуйста ситуацию, когда приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытали, когда рассказывали и слушали.

Возможный вариант	
Чувства говорящего	Чувства слушающего

раздражение	сочувствие
возмущение	интерес
жалость	возмущение
обида	отвращение
презрение	понимание
недоверие	сожаление
вина	уважение

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в проблему зависимости другого человека.

Приобретение практических навыков.

Список ценностей. В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого.

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка 5 самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Далее ребята зачитывают свои списки ценностей.

- Практически у каждого из нас семья является высшей ценностью. Бабушки и дедушки, мамы и папы, братья и сестры являются для нас самыми близкими людьми на свете.

Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем, наркотиками влияет на семейную жизнь? Знаете ли вы семьи, которые столкнулись с этой бедой? Приведите примеры.

Наше будущее в наших руках. Как мы можем защитить наших близких? Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? Безусловно, лучший способ защитить близких, самим отказаться от потребления алкоголя, табака, наркотиков

III. Заключительная часть

- Ребята, какие выводы вы сделали для себя на занятии, что нового для себя узнали?
- Давайте по кругу пожелаем друг другу что-нибудь хорошее.