

Тренинг по профилактике вредных привычек «Выбери свой путь сам»

Цель: - профилактика употребления наркотических веществ;

-помочь подростку осознать проблему вредных привычек и выработать у него навыки защитного поведения;

- способствовать осознанию подростками собственных жизненных ценностей и их влияния на жизнь.

Задачи:

- ✓ создать условия для анализа собственного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- ✓ способствовать осознанию проблемы зависимости и личных жизненных ценностей;
- ✓ способствовать критическому переосмыслению предрассудков, связанных с употреблением наркотиков, алкоголя и табака.

Участники: учащиеся 7Б класса

Оборудование: компьютер с колонками, мультимедийный проектор, доска, маркер, информационные брошюры.

Вводная часть

Слайд 1. Здравствуйте. Я рада вас видеть на сегодняшнем занятии «Выбери свой путь сам!» и уверена, что тема нашего разговора небезынтересна вам и актуальна.

Нравится это кому-либо или нет, но факт остаётся фактом: наркотики - проблема номер один в молодёжной среде, и не только в России, но и во всём мире.

И так, что же такое наркомания? (*Ответы учеников*) Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуана практически безвредны и безопасны. Кто же прав?

Прежде чем мы начнем наш серьезный разговор, давайте познакомимся. Пред вами на столах лежат карандаши и бумага, бейджики.

Слайд 2. Вам дается несколько минут, чтобы сделать свою личную визитную карточку. На ней должно быть:

- ваше имя,
- прилагательное, начинающееся на первую букву вашего имени (Лена – ласковая, Миша – мужественный и т.д.);
- рисунок (свой знак, символ, смайлик, который характеризует ваше настроение);

Эти визитки прикрепите у себя на груди.

В самом начале мы заключаем групповое соглашение, т.е. мы будем работать на основе таких положений, как (на 2-х листах а4 повесить на доске):

- добровольность;
- доброжелательность;
- искренность;
- активность;
- безоценочность;
- право высказывать свои чувства;
- говорить по одному, от себя, по теме;
- сотрудничество.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Слайд 3.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!
 Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
 Давайте станем каплю терпеливее!
 Давайте станем чуточку добрей!
 Давайте жить в спокойствии, согласии!
 Пусть свет земли нам освещает путь!
 Трудиться будем творчески и радостно, но так,
 Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете, какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова (на цветном листе распечатать на доску):

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

1. Упражнение «Готовность к работе».

Цель: изучение готовности, активности группы к работе.

Группа располагается вдоль стены, даётся команда: «Вы- стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена- максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение,

усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.) ученики располагаются по комнате, педагог отмечает наиболее активных и не активных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры.

И так, я вижу вы готовы к работе!

2. Упражнение «Собери заповедь»

Задание: вам сейчас будут даны 3 заповеди, но они записаны отдельными фразами. Вы должны будете составить из предложенных слов и фраз целое выражение (Предложить разделится на это задание на 3 группы и поработать в группах / *Ребята вытягивают цифру из мешка и соответственно делятся по группам*).

Слайд 4.

Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумайте, а зачем вам это надо.

Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости.

Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного «счастья»- откажитесь.

3. Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: информировать участников о вреде наркотиков, помочь ценностному самоопределению.

Для проведения упражнения необходимо 4 листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- Совершенно согласен,
- Согласен, но с оговорками
- Совершенно не согласен
- Не имею точного мнения

Эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты.

Педагог зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: *«почему я считаю именно так»*. Выслушав мнения каждого из участников, ведущий излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Лёгкие наркотики безвредны
- Наркотики повышают творческий потенциал
- Наркомания это болезнь
- У многих молодых людей возникают проблемы из- за наркотиков
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Наркоман может умереть от СПИДА
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.

4. Упражнение «Отказ»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций. Разделится на 5 групп, мешок с цифрами от 1 до 5, каждая цифра распечатана по 5 раз:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание по группам: в течение 5 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывают» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой- «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

-Ну что ж молодцы, придумали много разных приёмов (если ученики не придумали много, все равно следует отметить их старание).

-А у меня есть слайд, где перечислены еще кое- какие приемы. Которые можно использовать. Посмотрите внимательно и постарайтесь запомнить.

Слайд 5. «Приёмы отказа от предлагаемых наркотиков»

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами,- это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо сделать, так почему же они так назойливы?
3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом наркотиков (пойти в спортзал, послушать музыку, ...)
4. **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
5. **Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
6. **Испугать их:** описать какие –нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие –нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).
7. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.

5. Дискуссия «Как использовать приёмы отказа».

-Как вы думаете, какие из этих приёмов эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

(Обсуждение необходимо, чтобы ученики активно обговорили и лучше запомнили эти приёмы. Задача педагога - стимулировать активность учеников и подсказать, как лучше использовать те приёмы, которые им кажутся не слишком эффективны. Следует подчеркнуть, что их намного легче использовать, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Заключительное упражнение. «Мозговой штурм «плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать ПАВ».

Плюсы	Минусы
Сохранение здоровья Повышение самооценки Самоуважение Сохранение генофонда нации Экономия денег	Может потерять расположение компании Не попробует чего-то нового и неизвестного Рискует выглядеть «белой вороной» Не снимет стресс, не расслабится

Обсуждение

Рефлексия (заключение).

Притча

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: “Что у меня в руках – живое или неживое?” Если мудрец ответил бы "живое", он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: **“ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ...”***(каждому участнику в подарок бабочка с надписью на крыльях «Все в твоих руках»)*

Вывод: Каждый из нас сам выбирает свой путь, но и отвечать за последствия этого выбора приходится самому.

Обратная связь.

Ведущий просит участников оценить условным сигналом степень значимости для них представленной информации: по сигналу все участники показывают ладони.

Ладони повернутые тыльной стороной- «предложенные упражнения мне не понравились», ладони смотрят вверх- «эта тема важна для меня».

- На этом наша встреча подошла к концу, желаю всем присутствующим здоровья, любви, благополучия.