

**Муниципальное образование Павловский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 имени Ивана Михайловича
Суворова станицы Павловской**

**Обучающие занятия как модель реализации
профилактической работы в школе.**

**Номинация: «Профилактика употребления ПАВ: от теории к
практике»**

**Составители:
Мельникова Ю.Ю
педагог-психолог МАОУ СОШ №2
Слесаренко Т.Ю.
социальный педагог МАОУ СОШ №2**

Пояснительная записка

Профилактика употребления ПАВ, вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у подростков в настоящее время очень актуальна. Население России неумолимо уменьшается и, именно, проблема здоровья детей стоит на первом месте.

Проблема наркомании пришла сегодня в каждую десятую семью в России. Борьба с этой страшной болезнью, возможно не эффективна потому, что мы часто проходим мимо проблем другого человека. Табакокурение настолько прочно вошло в нашу жизнь, что некоторые курильщики считают курение чуть ли не правилом хорошего тона, необходимым дополнением к общей культуре человека.

Употребление табака и алкоголя – широко распространенное явление. За последние годы рост употребления табака и алкоголя детьми и подростками происходит очень интенсивно. Достаточно сказать, что более половины пятнадцатилетних московских школьников хотя бы раз в жизни напивались до состояния опьянения, а треть курит. Тревожным является тот факт, все больше количество молодежи приобщается к наркотикам.

Хорошо известно, насколько вредным и опасным как для человека, так и для общества в целом является употребление табака, алкоголя и наркотиков. Девять из десяти больных раком легких курили. Аварии и насилие, связанные с употреблением алкоголя, являются главной причиной смертности подростков и молодежи. Основным каналом заражения СПИДом в нашей стране стало внутривенное введение наркотиков, а преступления, связанные с наркотиками, не менее опасны и прибыльны, чем нелегальная торговля оружием.

К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах и токсикоманах. Источники этой информации: СМИ, родители, сверстники, старшие братья и сестры. Проведенный госнаркоконтролем опрос среди несовершеннолетних в Краснодарском крае показал, что из десяти психоактивных веществ (ПАВ) знали о кокаине 68,5%, героине 58,3%, транквилизаторах 48,7%, марихуане 48,6% учащихся. Нет никаких сомнений, что в настоящее время дети располагают еще большей, хотя и далеко не всегда объективной, информацией.

Абсолютное большинство учащихся 5 - 7 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками, постоянно снижается.

В настоящее время, в связи с распространенностью употребления подростками ПАВ и доступностью не только табака и алкоголя, но и наркотиков, запрос школы, родителей, общественности на превентивное (предупреждающее) образование становится все более настойчивым. Всем становится понятным, что разговор о наркотиках не следует считать темой лекций для старшеклассников. Объективная информация о наркотиках, формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы,

предлагающей попробовать их, должны стать задачей превентивного обучения в школе до момента, когда подросткам предложат попробовать наркотики.

В обществе все отчетливее звучит и шире распространяется информация об инфицировании ВИЧ подростков и молодых людей, употребляющих наркотики с помощью инъекций.

По данным многочисленных исследований последних лет в России отмечается самое быстрое распространение эпидемии ВИЧ инфекции в мире. Употребление наркотиков и распространение ВИЧ инфекции, к сожалению, проблема подростков и молодежи.

Цель профилактической работы

Целью является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя, ПАВ и наркотических средств.

Задачи профилактической работы

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке, алкоголе, ПАВ и наркотиках; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с вредными привычками.
2. Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей и подростков понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
3. Учить детей и подростков эффективно общаться.
4. Учить детей и подростков делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся к вредным привычкам.
6. Внедрить тематику программы в учебный план учителей-предметников и в план воспитательной работы классных руководителей 1-11 классов.

Ожидаемые результаты профилактической работы

1. Недопущение появления в школе учащихся, употребляющих наркотические и психоактивные вещества.
2. Укрепление общего соматического, психического здоровья учащихся.

3. Обеспечение оптимального взаимодействия всех заинтересованных лиц в решении проблемы профилактики как приоритетной в воспитании современных детей и подростков.
4. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания учащихся.
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.
6. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности учащихся.

Обучающие занятия как модель реализации профилактической работы в школе.

Наиболее многообещающим подходом в профилактической работе является, как было показано выше, подход, основанный на обучении навыкам и умениям. Ниже приводятся примерные варианты обучающих занятий.

Занятие 1. «Сделай свой выбор!»

Цель - способствовать выработке у подростков отрицательного отношения к употреблению алкоголя

Задачи

Дать информацию о влиянии алкоголя на человека

Обсудить причины употребления алкоголя подростками

Обсудить последствия употребления алкоголя подростками

Поговорить о возможных способах решения жизненных проблем без употребления алкоголя

Теоретическое положение

Профилактика употребления алкоголя среди несовершеннолетних в настоящее время стала одной из актуальных задач, поскольку его употребление в подростковом возрасте наносит максимальный вред физическому, психическому и социальному здоровью. Исследования показывают, что употребление алкоголя в этом возрасте повышает вероятность появления таких проблем, связанных с алкоголем, как: регулярное употребление крепких напитков, курение, употребление запрещенных наркотиков. Доказано, что эксперименты в области наркомании начинаются с более доступных и принятых в обществе алкоголя и табака. Серьезное влияние оказывает алкоголь на задержку физического и психического развития, обостряет проблемы в семье и в школе, значительно увеличивает сексуальную активность подростков, что может привести к нежелательной беременности и к заболеваниям, передающимся половым путем. Подростки, употребляющие алкоголь, чаще других становятся жертвами таких преступлений, как изнасилование, нападения, избиения и ограбления. Употребление алкоголя является причиной преждевременных

смертей молодых людей от несчастных случаев (утопление, пожар), а также от самоубийств и убийств.

Цель профилактического воздействия - отсрочить начало употребления алкоголя подростками, сократить употребление теми, кто его уже пробовал, и решить проблемы, связанные с алкоголем. Большинство подростков не осознают опасности употребления алкоголя и других психоактивных веществ, поэтому очень важно, обсуждать последствия без преувеличений, чтобы не подорвать их доверия к правдивой информации о ПАВ. Профилактические усилия должны быть направлены на функции, выполняемые алкоголем и факторы риска, связанные с влиянием окружающей среды.

Материалы необходимые для занятия: доска, мел.

Подготовка к занятию: Подготовьте 4 карточки с рассказом и вопросами к ним (см. ход занятия).

Ход занятия:

Энергизатор: «Молекулы».

Участники закрывают глаза и, жужжа, начинают хаотично двигаться в разные стороны по комнате. Через какое-то время ведущий хлопает в ладоши и дает команду участникам объединиться в пары. Продолжите игру, скажите участникам объединиться по 3 человека, затем по 4 и так далее.

Представление темы занятия. Напишите на доске тему. Скажите, что на занятии будут обсуждаться причины употребления алкоголя подростками и отрицательные последствия, которые наступают в результате злоупотребления спиртными напитками.

Мозговой штурм. Спросите, что участникам известно об алкоголе. Фиксируйте их ответы на доске. Проведите обсуждение полученных ответов. Обратите внимание на отрицательные характеристики алкоголя, данные участниками. Ответы, содержащие положительные характеристики алкоголя обсудите всей группой. Скажите, что производители алкоголя прилагают много усилий для того, чтобы их товар выглядел внешне привлекательным (красивые бутылки, этикетки), вкусным, но ничего не говорят о вредных качествах алкоголя. Подведите к выводу, что алкоголю часто приписывают те свойства, которыми он на самом деле не обладает.

Мини-лекция. Дайте определение алкоголя из словаря. Скажите, что алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском и водке. Обратите внимание на то, что в одной порции различных алкогольных напитков содержится примерно одинаковое количество чистого алкоголя (равное 15 мл): в банке пива его столько же, сколько и в 150 мл вина и 40 мл водки. Попадая в кровь, алкоголь замедляет реакции, нарушает двигательные функции, снижает ощущение опасности, приводит к нарушению сокращения мышц, слуха, зрения, обоняния, вкуса. Употребление большого количества алкоголя приводит к алкогольному отравлению, нарушению дыхания, сердечного ритма, возможности потери сознания. Употребление алкоголя часто становится причиной несчастных случаев и преждевременной смерти.

Мозговой штурм. Разделите доску на две части. Озаглавьте первую часть *«Причины употребления алкоголя»*. Попросите назвать причины, по которым подростки начинают употреблять алкоголь. Запишите ответы. Обсудите некоторые причины того, почему подростки употребляют алкоголь. (Например: чтобы выглядеть старше, расслабиться, стать более популярным). Спросите, действительно ли при помощи алкоголь этого можно добиться? Подведите к выводу, что алкоголь не магическое средство и не выполняет тех функций, которые ему часто приписывают люди. Например: когда человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, начинает пить, он не занимается разрешением этой ситуации, однако может осложнить ее, и даже создать новую проблему, если под воздействием алкоголя совершит какие-либо необдуманные поступки или правонарушения (ссоры, драки, привод в милицию и т.п.). Подчеркните, что алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасности своих действий. Обратите внимание, что в нашей стране законом запрещено приобретать и употреблять алкогольные напитки лицам, не достигшим 18-летнего возраста.

Групповая работа. Объедините участников в группы по 3 - 4 человека. Дайте каждой группе карточку с рассказом и вопросами к нему. Каждая группа должна обсудить поведение какого-либо одного героя: 1 группа анализирует поведение Веры; 2 группа - Сережи; 3 группа - Валеры; 4 группа - Наташи.

Попросите прочитать рассказ, обсудить поведение своего героя и ответить на следующие вопросы. 1. Какую проблему пытался решить герой ситуации с помощью алкоголя? 2. Удалось ли герою решить свою проблему с помощью алкоголя? Почему? 3. Как герой ситуации, мог решить свою проблему без употребления алкоголя?

Рассказ: Саша пригласил на день рождения своих одноклассников: Веру, Сережу, Валеру и Наташу. Родители ушли, и ребята остались одни. Они танцевали и играли в разные игры. Когда вечеринка была в самом разгаре, к Саше зашел его сосед Витя со своим другом. Они были на три года старше Сашиных одноклассников. «Какой же день рождения без выпивки», – удивился Саша? Витя стал убеждать ребят, что немного вина сделает их вечеринку более веселой, что они уже взрослые и пить вино – совсем не опасно. Ребята сначала робко отказывались, но потом согласились.

1. Вера подумала, что, выпив немного вина, она станет смелее и наконец-то сможет пригласить танцевать Сережу, который ей очень нравился.

2. Сережа решил, что вино поможет ему расслабиться, так как у него была трудная неделя.

3. Валера, который был маленького роста, и над ним иногда посмеивались, решил, если он будет пить вино вместе со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.

4. Наташа решила, что немного вина поднимет ей настроение, так как она накануне поругалась со своей подругой.

После того, как вино было принесено и выпито, ребят было трудно узнать.

1. Веру бокал вина так разморил, что она уткнулась в подушку и уснула на диване.

2. Сережа стало тошнить, и он только и думал о том, как ему плохо.

3. У Валеры после выпитого вина так разболелась голова, что он сидел и плакал, как ребенок.

4. Наташа после выпитого бокала вина стала танцевать, но не удержалась на ногах и упала, порвав свое новое модное платье. Ее настроение было окончательно испорчено.

Выслушайте отчеты групп. Обратите внимание, что употребление алкоголя часто не только не помогает разрешить ситуацию, но и может усугубить ее, создав новые проблемы. Подведите к выводу, что существует много здоровых способов, которые помогают справляться с проблемами и весело проводить время. Например: игры, спорт, обучение навыкам общения, преодоления отрицательных эмоций. Скажите, что в случае, когда самому не получается справиться с жизненными проблемами, следует обращаться за помощью к специалистам (врачу, психологу, воспитателю, педагогу, милиционеру и др.).

Работа в группах кооперативного обучения (КО). Разделите участников в 4 группы КО. Дайте задания:

1-я группа – проект «Веселье без алкоголя».

2-я группа – проект «Антиреклама алкоголя».

3-я группа – проект «Здоровые способы снятия стресса».

4-я группа – проект «Алкоголь и здоровье».

Презентация проектов.

Групповая работа. Скажите, что сейчас они будут обсуждать последствия употребления алкоголя. Попросите назвать возможные последствия в следующих ситуациях: 1. Ехать в автобусе без билета. 2. Хорошо подготовиться к работе.

Обратите внимание, что последствия могут быть положительными или хорошими, или отрицательными или плохими.

Разделите участников на 3 группы кооперативного обучения. Дайте группам задание. 1 группа должна обсудить и рассказать об отрицательном влиянии употребления алкоголя на здоровье; 2 группа – об отрицательном влиянии употребления алкоголя на поведение; 3 группа – об отрицательном влиянии употребления алкоголя на учебу.

Последовательно заслушайте отчеты групп, запишите ответы на доску и проведите обсуждение.

Мини-лекция: Подчеркните, что употребление алкоголя приводит ко многим отрицательным последствиям.

1. Длительное употребление алкоголя приводит к отрицательным последствиям, угнетающим здоровье человека: снижает сопротивляемость организма к инфекциям; приводит к раздражению желудка и язвам, высокому кровяному давлению и инсультам; необратимым изменениям в

печени и мозге. Длительное употребление алкоголя нарушает производство мужского гормона (тестостерона) и может привести к импотенции у мужчин. У женщин происходит изменение гормонального цикла. Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных.

2. В результате употребления алкоголя человек теряет контроль над своим поведением, что может выражаться в агрессии, драках, ругани, потере привлекательности, необдуманных поступках, приводящих к дорожным происшествиям, правонарушениям, аресту.

3. Последствия употребления алкоголя на учебу непосредственно связаны с влиянием алкоголя на деятельность мозга, в результате снижается концентрация внимания и памяти, что приводит к снижению успеваемости, прогулам и исключению из школы.

Подведите к пониманию, что учет отрицательных последствий употребления алкоголя помогает делать здоровый выбор в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя.

Мозговой штурм. Скажите, что большинство подростков никогда не употребляли алкоголь. Попросите подумать и назвать причины, по которым подростки не употребляют алкоголь. Проводите опрос до тех пор, пока список причин не употреблять алкоголь станет больше, чем причин его употребления. Запишите ответы на второй части доски, озаглавленной **«Причины не употреблять алкоголь»**.

Групповая дискуссия. Обсудите ответы. Особое внимание обратите на причины не употребления алкоголя подростками, связанные с его непосредственным влиянием на поведение и внешность: драчливость, злость, агрессивность, качающаяся нетвердая походка, головокружение, тошнота, рвота, неприятный запах изо рта, красные глаза, заплетающаяся речь и т.п.

Энергизатор: «Мяч по кругу»

Участники встают в круг. Держат руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии. Нужно прокатить мяч по ладоням так, чтобы он не упал. Повторите процедуру несколько раз, увеличивая скорость и меняя направление: влево, вправо.

Выводы:

Употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье, поведение и учебу, т.е. мешает человеку полноценно жить.

Существует много причин, по которым многие подростки не употребляют алкоголь.

Занятие 2. «Употребление табака: за или против?».

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ на примере табака

Материалы: Тест «Безопасный рисунок», бумага, фломастеры, краски

Время: 1,45 минут.

Тест-упражнение «Безопасный рисунок: «Мое отношение к ПАВ»
(30 минут).

Инструкция: Анонимно ответьте на следующие вопросы:

1. Употреблял ли ты наркотики?
2. Предлагали ли тебе попробовать наркотики?
3. Употреблял ли ты алкоголь?
4. Курил ли ты табак?

Актуализация:

Подростки обычно переоценивают количество кур

На обратной стороне листа сделайте рисунок «Я и ПАВ»¹ ящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав участникам следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю).

- подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.).

- проголосовать по каждой из оценок;

- назвать реальные цифры (11,4%).

2. Какой процент взрослых курит?

- Подсчитать;

- проголосовать;

- назвать реальные цифры (30,8%).

Мозговой штурм. Обсудить причины курения/ отказа от курения подростков. На ватмане, разделив его на две части, записать все идеи.

Мини-лекция.

Научными исследованиями показано, что курение сигарет является фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит. 90% рака легких приходится на курильщиков. Исследования показали, что каждая выкуренная сигарета, уносит 6 минут жизни человека. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Работа в группах КО.

Упражнение «Прокуришь ли ты деньги?»

Предполагается небольшой математический расчет и способность визуализировать, на что еще можно потратить деньги. Пачка сигарет стоит примерно от 7 до 20 рублей. Если выкуриваете полпачки сигарет в день, посчитайте, сколько уходит денег:

- в неделю

- в месяц

-за полгода

-в год

Потом посчитайте, сколько тратится денег, если выкуривать целую пачку сигарет. Вместе подумайте, что полезного можно купить на эти деньги?

В заключение заполняется ПОПС-формула «Мое отношение к курению»

П-позиция

(в чем заключается твоя точка зрения) я считаю, что _____

О – обоснование

(довод в поддержку твоей позиции) ...потому что, _____

П- пример

(факты, иллюстрирующие твой довод) ...например, _____

С- следствие

(вывод: что надо сделать, призыв к принятию твоей позиции, либо повторение позиции) ...поэтому _____

Занятие 3. Твои знания – твой иммунитет.

Цель: формирование негативного отношения к наркотикам.

Задачи:

- дать определение наркотикам;
- дать информацию о последствиях употребления наркотиков подростками;
- обсудить причины употребления наркотиков подростками;

Теоретическое положение

В большинстве случаев немедицинское употребление наркотических веществ подростками связано с их попытками изменить настроение, регулировать эмоции, чувства, состояния. На практике желаемые состояния достигаются далеко не всегда и, более того, если и достигаются, то являются кратковременными. Одновременно, нарастают долговременные и, безусловно, отрицательные последствия немедицинского употребления наркотических веществ. Отсутствие достоверной информации о наркотиках является одним из важнейших факторов риска наркомании. Своевременное и грамотное информирование – необходимый элемент профилактического воздействия на подростков. Употребление подростками психоактивных

веществ называется специалистами проблемным поведением. Поэтому важно также учить навыкам безопасного поведения, чтобы снизить риск употребления психоактивных веществ.

Необходимые материалы: доска, мел, плакат «Причины не употреблять наркотики» (См. Ход занятия).

Подготовка к занятию: познакомиться с материалами урока, найти и прочитать информацию о наркотиках (см. список литературы).

Ход занятия:

Энергизатор «Дракон»:

Участники встают цепочкой, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». Задание: «голова» должна поймать «хвост». Цепочку разрывать нельзя.

Представление темы занятия. Объявите тему занятия и напишите ее на доске. Скажите, что на занятии будут обсуждаться причины и последствия употребления наркотиков подростками.

Попросите каждого подумать над вопросом: «Что такое наркотики», дав им 3-5 определений. Предложите желающим огласить свои определения группе.

Групповая работа. Объедините участников в группы КО по 3-4 человека. Предложите им обменяться своими определениями наркотиков, обсудить все ответы и дать одно определение, с которым согласилась вся группа.

Выслушайте отчеты групп. Запишите определения, данные участниками, на доске и обсудите их.

Спросите, какие наркотики участники знают. Запишите их ответы на доску. (*Например: марихуана, героин, экстази, кокаин*).

Мини-лекция. Дайте определение наркотикам из словаря. Скажите, что в России к наркотическим средствам отнесены:

опиаты (*героин, морфин, промедол, кодеин*);

галлюциногены или психоделические средства (*гашиш, анаша, марихуана, ЛСД*);

некоторые психостимулирующие вещества (*кокаин, первитин, эфедрон и другие амфетамины*);

психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (*экстази*).

Скажите, что употребление наркотиков приводит к наркомании – тяжелому, неизлечимому заболеванию, обусловленному зависимостью от наркотического средства.

Групповая работа. Объедините участников в 4 группы КО. Попросите каждую группу обсудить, что говорят об употреблении наркотиков подростками: их сверстники – 1 группа; СМИ (газеты, журналы, телевидение) – 2 группа; учителя, воспитатели – 3 группа; работники правоохранительных органов – 4 группа.

Выслушайте отчеты групп и обсудите их ответы. Спросите, почему в обществе существует отрицательное отношение к употреблению наркотиков подростками и молодежью? Подчеркните, что употребление наркотиков

имеет крайне негативные последствия для человека.

Мини-лекция. Познакомьте с последствиями употребления наркотиков. Обратите внимание, что употребление внутривенных наркотиков связано с большим риском заражения ВИЧ, гепатитами В и С, инфекциями, передаваемыми половым путем, передозировками, вплоть до смертельного исхода. Употребление наркотиков приводит к физическому и нервному истощению, к тяжелым депрессиям, к самоубийству. Ресурсы организма быстро изнашиваются, сильно страдает нервная и репродуктивная система, сердце, печень. Отрицательное влияние наркотиков на работу мозга делает невозможным продолжение обучения. Потребитель наркотиков перестает уделять внимание своей внешности. Под воздействием наркотиков человек перестает контролировать свое поведение, что приводит к потере друзей, к рискованным поступкам и нарушению закона.

Скажите, что в нашей стране хранение, распространение и употребление наркотических веществ в немедицинских целях запрещено законом и подлежит уголовному преследованию. Это связано с разрушающим влиянием наркотиков на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Мозговой штурм. Попросите назвать причины употребления наркотиков подростками. Выслушайте ответы. (*Например: желание выглядеть взрослым; быть принятым в компанию; расслабиться; быть как все; любопытство*).

Задайте вопросы:

1) Является ли употребление наркотиков признаком взрослости? (Скажите, что большинство взрослых не употребляют наркотики).

2) Можно ли предложение наркотиков расценивать, как дружеский жест? (Подумайте, хорошо ли быть принятым в компанию наркоманов? Обратите внимание, что распространители наркотиков получают огромные прибыли и поэтому заинтересованы в том, чтобы потребителей наркотиков становилось больше).

3) Следует ли пробовать наркотики из любопытства? (Подчеркните, что даже однократное употребление наркотиков может быть опасным для жизни и здоровья).

Сделайте вывод, что большинство подростков осуждают употребление наркотиков, потому что хотят оставаться здоровыми и добиться успеха в жизни.

Мозговой штурм. Предложите группе подумать и назвать причины, по которым они не советовали бы подросткам употреблять наркотики. Опросите добровольцев, выпишите ответы на доску и обсудите их. Проголосуйте те причины, под которыми группа готова подписаться. Выпишите согласованные причины на плакат «Причины не употреблять наркотики».

Энергизатор. Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий начинает какое-то движение, другие по очереди повторяют и делают его до тех пор, пока оно не вернется к ведущему. Затем ведущий начинает другое движение и т.д. Движения: 1) трение ладоней; 2) щелканье пальцами; 3) хлопанье

ладонями по бедрам; 4) топанье ногами; 5) хлопанье по бедрам; 6) щелканье пальцами; 7) трение ладоней; 8) руки вверх и аплодисменты.

Выводы:

Употребление наркотиков опасно для здоровья человека

Существует много причин не употреблять наркотики.

Занятие 4. «Скажи – «нет!»»

Цель: развитие у подростков навыков уверенного отказа от предложения психоактивных веществ.

Задачи:

- обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- познакомить подростков с различными способами уверенного отказа;
- тренировать способы отказа от психоактивных веществ.

Теоретическое положение

Исследования показывают, что на употребление психоактивных веществ большое влияние оказывает социальное окружение подростков, особенно сверстники и члены семьи. Так, если друг или член семьи употребляет алкоголь или наркотики, то и подросток, скорее всего, будет употреблять их в такой же манере или при таких же условиях. Профилактические усилия должны быть направлены на развитие навыка сопротивления давлению, умения говорить «нет» в ситуациях, связанных с предложением ПАВ.

Необходимые материалы

Листы бумаги (формат А-4) и карандаши, по количеству равному половине состава группы.

Подготовка к занятию

Карточки с ситуацией «Просьба»; плакаты «Правила уверенного отказа»; «Способы отказа»; Карточки «Приемы предложения ПАВ и способы отказа» (См. Ход занятия).

Ход занятия:

Энергизатор «Двое рисуют одним карандашом»

Объедините подростков в пары. Дайте каждой паре по одному листу бумаги и карандашу. Не договариваясь заранее, ребята, молча, держа вдвоем один карандаш, рисуют на листе бумаги. Пусть ребята покажут свои рисунки. Предложите желающим рассказать, как они выполняли задание. Что они чувствовали.

Представление темы занятия. Скажите подросткам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Попросите подростков привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики. Задайте подросткам вопросы: 1) Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)? 2) Какую цель преследовал предлагающий? 3) Удалось ли отказаться?

4) Кому труднее всего отказывать в просьбе? 3) Чьему давлению тяжелее сопротивляться? Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. *(Примеры: принуждение совершить преступление, уговоры попробовать наркотики).*

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется. Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоями, быть высмеянными, бояться обидеть, казаться грубыми, быть не такими как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с подростками и обсудите их.

1. Если ты хочешь в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажи ему «нет». Объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.

2. Отвечай без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивай на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно.

4. Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.

5. Смотри на человека, с которым говоришь. Наблюдай, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следи за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Групповая работа. Объедините подростков в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «Просьба». Предложите подросткам прочитать ситуацию, и, используя один из способов отказа, разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа:

Нет, не могу

Нет, нет, и еще раз нет
Нет, мне сейчас некогда
Нет, спасибо, мне не нужны деньги
Скажи нет и уйди, не объясняя причин

Посмотрите сценки, представленные ребятами, проведите обсуждение и поблагодарите участников. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно. Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите подросткам, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или попробовать наркотики. Предложите игру, в ходе которой ребята потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными своими сверстниками, продолжать дружить и весело проводить время.

Игра. Объедините подростков в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложениями ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточку с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Приемы предложения ПАВ и способы отказа:

Привет. Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое-что выпить.
Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит;

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все, не упрямься.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до ребят понимание того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут подросткам отстаивать свои

интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание подростков, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

Энергизатор «Подарок».

Ребята стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод:

От предложения психоактивных веществ следует отказываться.

Существует много эффективных способов говорить «нет».