

«Я выбираю жизнь!» Тренинг для подростков

Цель: повышение уровня социально-психологической компетенции подростков и снижение вероятности вовлечения подростков в экспериментирование с ПАВ.

Задачи:

1. Информирование подростков о негативных последствиях приема ПАВ.
2. Изменение отношения детей к наркомании;
3. Формирование у учащихся навыков ответственного отношения за свою жизнь и здоровье, пропаганда ЗОЖ.

Оборудование: мяч, кактусы (2) маркеры, 4 ватмана, ромашки (по числу участников), сердечки (красные) с надписью «Я выбираю жизнь» по числу участников.

Ход занятия

Вводная часть

Ведущий: «Мы с вами собрались здесь, чтобы поговорить об одной очень важной проблеме: проблеме наркомании. И не смотря на то, что тема довольно серьезная, мы постараемся, чтобы вам не пришлось скучать и было интересно. И для начала нам нужно познакомиться.

Упражнение «Знакомство»

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свое самое яркое качество».

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

«Вот мы и познакомились, и для того чтобы продолжить работу дальше нам необходимо получить заряд бодрости».

Игра «Приветствие короля»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; создание позитивного настроения в группе; развитие умения управлять своими эмоциями.

Содержание игры: участники выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади. Стоящим позади нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть, как можно выше, приветствуя улыбкой короля, помахивая то левой, то правой рукой. Можно при этом издавать приветственные возгласы. Затем ограда и зрители меняются местами. Дети должны почувствовать разницу в напряжении мышц: когда они были деревянной, неподвижной оградой, а теперь, ликующие, весело подпрыгивающие люди.

Основная часть

Ведущий: «Я думаю, что эти упражнения обогатили нас позитивным зарядом, и теперь мы можем поговорить и о серьезном. И для начала нам необходимо принять правила, которые нужно выполнять во время занятия, чтобы всем было удобно и комфортно».

Тренинг сопровождается демонстрацией слайдов.

Слайд 2

1. Внимательно слушай, не перебивай и тебя тоже будут слушать.
2. Если хочешь что-то сказать — подними руку.
3. Будь внимателен к другим, не критикуй, уважай других, и все к тебе вернется.
4. Все, что здесь происходит, это только для участников данной группы.
5. Можешь стараться быть искренним и активным, но имеешь право сказать «нет».

Если вы согласны с предложенными правилами — поднимите правую руку, если вы что-то хотите изменить — поднимите левую. В знак принятия правил давайте поаплодируем.

Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же наркоманов становится всё больше и больше?

Слайды 3,4

Игра «Вопросы и ответы»

1. Можно ли считать наркоманию проблемой для нашего общества? Обоснуйте свой ответ.

2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?

3. Опасно или не опасно пробовать наркотики? Обоснуйте свой ответ.

4. Вам известны люди, которые погибли от наркотиков?

Слайды 3,4

Чем опасна наркомания? Применяя медицинский термин, можно с уверенностью сказать, что «героиновая эпидемия» достигла угрожающих масштабов, нанося непоправимый ущерб национальным интересам, государству и обществу. Наркомания соседствует с преступностью, подростковой смертностью, СПИДом и многими социальными проблемами страны. Но, в первую очередь, наркомания разрушает личность, семью и будущее самих потребителей наркотиков. Главная опасность наркотиков состоит в том, что незаметно для сознания человека быстро и необратимо происходит разрушение клеток головного мозга.

Многие наркоманы инфицированы ВИЧ и в течение 10–15 лет после заражения погибают. Но чаще всего наркоманы умирают от передозировок или несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения. В то время как число смертельных случаев среди наркозависимых лиц возросло в 10 раз, среди детей это увеличение составило 40 раз.

Слайд 5

Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков.

Ведущий. «Почему же люди, зная, что наркотики это опасно начинают употреблять их?» (Ответы детей)

Слайд 6

Если же более внимательно проанализировать явление наркомании, то на первый план выходит проблема, касающаяся эмоциональной сферы личности, то есть качество любви, заботы и поддержки, которые каждый из нас получает в своей жизни. Главной задачей в этом смысле является работа над отношениями с родителями, братьями и сестрами в семье или с теми, кто их заменяет (дедушки, бабушки, учителя). Доверяйте мнению старших, которые учат вас каждый день в школе или ждут после школы дома. Пусть их мнение кажется вам слишком назидательным сейчас, оно, согласитесь, лучше, чем предложение принять наркотик. А потом вы сможете оценить заботу и любовь родителей и учителей по достоинству.

Другой причиной предрасположенности к наркомании является отсутствие четкой цели в жизни и собственной жизненной позиции, что приводит к низкой самооценке, страху, неуверенности в себе и, как следствие, пренебрежительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Игра «Мой выбор»

Из группы выбирается 2 ребёнка. На руку одному из них прикрепляется красный платочек, а другому — зелёный. Красный — наркоман, зелёный — спортсмен. Каждый из них должен собрать себе команду.

Задание для детей.

Ребята перед вами 2 человека, один из них наркоман, другой — спортсмен. Кто есть кто, мы не знаем. Ваша задача, выслушав каждого из них, выбрать себе цвет и вступить в команду. По окончании игры вы узнаете кем вы стали.

Педагог подводит итоги игры и объявляет о результатах. Победителем считается тот, кто не войдёт ни в одну из команд.

«Ребята, вы должны помнить, что нельзя доверяться людям, не зная их. Всегда каждый из вас должен иметь собственное мнение, но не забывать советоваться со взрослыми близкими вам людьми».

Слайд 7

Распространенные причины, по которым люди начинают принимать наркотики, названы самими наркоманами:

- Любопытство
- Давление со стороны ровесников
- Эффект изменения сознания
- Изменение физического и психологического состояния

Слайд 8

Мы много говорили с вами о вреде наркотиков, почему люди начинают их употреблять, а теперь давайте подумаем, что можно сделать, чтобы решить проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ? (Встречаться с друзьями, слушать музыку, играть на компьютере, ходить в бассейн, на дискотеку, смотреть фильмы, читать книги.)

А сейчас мы с вами немного отдохнем и расскажем друг другу о своих самых лучших умениях.

Упражнение на релаксацию «А вы знаете, что я...»

Ведущий кидает детям мячик со словами: «А вы знаете, что я ...» Участник, к которому попал мячик, продолжает фразу, к примеру «...очень люблю петь», «... пеку очень вкусные пироги...» и т. п.

Ведущий: «Отдохнули? Значит можно продолжать работу и снова поиграть, на этот раз серьезно».

Игра «Марионетки»

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра, на второй стул ставится кактус. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» от одного стула к другому и дотронуться до кактуса. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник. После

завершения игры происходит обсуждение, участникам игры предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

Ведущий: «Теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш ум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость».

А сейчас я предлагаю вам еще одну очень серьезную игру. Скажите мне, пожалуйста, каким вы представляете себе наркомана? (дети отвечают).

Сейчас я предлагаю вам нарисовать его на этом чистом листе (доске).

Игра «Портрет наркомана»

На чистом листе ватмана или доске в порядке очереди дети рисуют общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Ведущий: «Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим?» (дети отвечают).

Заключение

Ведущий: «Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге. Вы многому научились и узнали, а теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте».

Заключительная часть

Слайд 11

Игра «Да здравствует жизнь!»

Участникам раздаются ромашки. Каждому предлагается приклеить своей ромашкой нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу «Я

никогда не буду таким, потому что...» После установки ромашки на место, участнику вручается памятная открытка.

Ведущий: «И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь! Я благодарю вас за плодотворную работу! Нам было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми! До свидания!»

Список литературы

1. Коваль, И. Учимся мыслить. / И. Коваль – Харьков: Книжный клуб, 2007. – 286 с.
2. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей / Г. Г. Кулинич. – М.: ВАКО, 2009. – 272 с.
3. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф Анн. – СПб.: Питер, 2007.
4. Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба / И. В. Дубровина. – М., 1991.