

## Занятие с учащимися по профилактике употребления ПАВ

### Тема: «Жизнь по собственному выбору»

**Актуальность:** данное занятие посвящено обсуждению проблемы употребления ПАВ и вредных привычек в аспекте осуществления жизненного выбора и его влияния на будущее учащихся. При этом придаётся значение нравственного характера выбора в аспекте формирования будущего. Формирование временной перспективы является актуальной задачей юношеского возраста, поэтому изучение данной темы может помочь учащимся оценить события своей жизни, осознать необходимость оказания самостоятельного влияния на её ход.

**Цель:** отработка учащимися навыка преодоления препятствий на пути к достижению цели в процессе их жизненного пути

**Задачи:**

- изучение понятия «цель», «выбор», «право», «обязанность»
- развитие умения анализировать свои личные качества
- развитие умения структурировать время и управлять им
- развитие ценности жизни и интереса к жизни у учащихся
- научить оценивать поступки по шкале «хорошо» и «плохо»

**Направление:** здоровьесберегающее

**Возраст учащихся:** 15-16 лет (9-10 класс)

**Форма проведения:** тренинг

**Методы:** ролевая игра, беседа, убеждение, коллективное мнение

**Средства организации занятия:** компьютер

**Продолжительность занятия:** 1,5 часа

**Материал:** конспект занятия, презентация занятия, мел, цветные смайлики из бумаги, листы бумаги формата А4 на каждого участника, ручка

### Ход занятия

#### 1. Ритуал приветствия

##### «Подари улыбку»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения на занятие

*На цветной бумаге нарисованы красивые улыбающиеся мордашки.*

**Психолог.** Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям. *(Вместе с улыбкой дети обмениваются картинками.)*

#### 2. Упражнение «А что дальше»

Цель: осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

Нарисуйте линию времени. Представьте временную перспективу своей жизни в виде линии. (Ведущий раздаёт каждому по листу бумаги и предлагает изобразить линию времени). Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив временные промежутки. Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в ближайшие два года и что для этого я могу сделать?». У каждого из вас есть 3-4 минуты, чтобы рассказать об этом своему соседу. Основная задача – составить программу ваших действий на ближайший период.

**Информационный материал.** Цель – это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата (при желании озвучивается цель учеников)

- Теперь обсудим ваши перспективные цели и ваши шаги на пути их достижения.

### 3. Беседа. Факторы, препятствующие достижению цели

Учащиеся называют возможные варианты, а психолог фиксирует их на доске.

Возможные варианты:

- лень
- нехватка времени
- занятость
- усталость
- вредные привычки
- невозможность отказать человеку
- сказать «Нет!», когда тебе что-то предлагают

Вывод: человек живёт в среде, где он может подчиняться внешним факторам или искать пути разрешения ситуации, искать выходы. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

**Информационный материал.** Выбор – это отбор, предпочтение, одно из двух, альтернатива, дилемма (словарь Ожегова). Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах.

- Как вредные привычки могут помешать достижению цели?

### 4. Ролевая игра

Цель: формировать у подростка осознанную позицию в отношении вредных привычек и выработать у него навыки аргументированной защиты

Выбирается один человек, которому нужно достичь цель (она поставлена самим учеником в начале занятия). На доске написано слово «цель». Между учащимся и целью стоят вредные привычки – учащиеся, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «беседа в аське»). Учащийся старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы.

**Информационный материал.** Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред

здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Также определённый вред здоровью и формированию личности человека наносит и стремление часто играть в компьютерные игры, общение on-line. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

### 5. Упражнение «Должен или выбираю»

Цель: формирование у учащихся представления о необходимости оказывать влияние на развитие собственной жизни и развитие навыка дифференциации необходимости выполнения действий

**Информационный материал:** - Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, обстоятельства, морально-нравственные устои. Очень часто какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя её.

Он говорит себе «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом. «Я должен быть самостоятельным» и ни за что не пойдёт к родителям, чтобы попросить совета. «Я должен затянуться иначе он не будут со мной дружить» и начинает пробовать курить или пробовать дозу наркотика. «Я должен учиться» - будет ходить на учёбу как на каторгу. Если человек в основном руководствуется «долженностями» - это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней тусовке во дворе, среди сверстников, то вами руководит «тусовка». Если вы идёте в школу только ради того, что вы должны идти в школу, то вами руководит школа. Если вы считаете, что ваши друзья всегда правы и вы делаете то, что они вам предлагают, то вами руководят друзья. И в том и другом случае бывает, что решение принято не вами.

Давайте посмотрим, что из этих «долженствований» человек действительно должен, а что ему навязали искусственно.

Утверждение	Какое желание, потребность скрывается за этими словами	Моя ценность	Право
-------------	--	--------------	-------

Я должен поболтать с другом в «аське»	сообщение информации	общение	право полноценное общение
Я должен учиться	получение образование	стать грамотным	право быть образованным человеком
Я должен принести денег своему другу, иначе его будут ругать родители	желание помочь другу	общение с другом	право высказать своё мнение

**Информационный материал.** Что такое обязанность? Обязанность – долг, необходимость. Какие обязанности есть у человека? (должностные, служебные, юридические)

А какие права есть у человека? (быть здоровым, грамотным, иметь своё мнение и выражать его приемлемыми способами и т.д.). Право – это совокупность правил, норм, регулирующих взаимоотношения между людьми.

Что делать с искусственно навязанными обязанностями? Какие права при этом нарушаются?

Главное в этом случае разобраться чего вы хотите на самом деле, что для вас действительно важно и ценно. Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах. Выпишите в третьей колонке ценности, которые затрагивают эти ситуации. Что в этих случаях выбирает человек, и какие права человека нарушают эти утверждения?

А что же делать с тем, что человек действительно должен делать, но в настоящий момент ему не хочется это делать?

Всякий раз, когда человек что-то должен может превратить в хочу.

Нам кажется, что мы можем только подчиняться и восставать. Если мы подчиняемся - остаётся чувство обиды. Если восстаём – неприязнь и также обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то мести.

Если мы сами проявляем отношение к той или иной ситуации – мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действиях.

Замените утверждение, вынуждающее вас на что-либо на утверждение, содержащее личный выбор.

«Я должен»	«Я хочу»
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить бельё на всю семью	Я выглажу бельё для всей семьи, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от «Я должен» к «Я хочу», означает, что вам будет легче бороться со своими «долгами», возложенными на вас другими. Быть может в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, всё-равно занимаетесь ими, то почему бы не выработать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытывать положительные эмоции и удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить скучный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желание и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование, превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

**Психофизическая разгрузка:** (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги, поднимитесь над стулом.

#### **6. Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»**

Цель: формирование представления о своих личных качествах

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время разглядывают его и ловят впечатления возникающие при этом. Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у них игрок, сидящий на стуле.

Сначала участники сообщают человеку, сидящему на стуле, каким был этот человек в раннем детстве.

Затем группа сообщает человеку, сидящему на «горячем стуле» свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, каков он в кружке, дома, как его воспринимают там люди.

Наконец, группа сообщает сидящему «на горячем стуле» игроку что, по их мнению, ждёт этого человека в будущем, каким он будет через 10 лет, каким он сам желает стать, чего он хочет добиться.

Человек, сидящий на стуле, ничего не отвечает группе, но отмечает про себя совпадения в ответах участников со своими, отмечает интересную информацию.

После того, как группа высказалась, слово предоставляется подростку, занимавшему «горячее место». Он вправе комментировать высказывания или не отвечать на них.

#### **7. Упражнение «Круг нашей жизни»**

Цель: задуматься о своей жизни и о жизни людей рядом с вами

Психолог чертит на доске большой круг и предлагает задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре части пунктирными линиями.

В каждой четверти шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет сколько времени у него уходит на: - школу, сон, друзей, домашнее задание, семью, одиночество, работу по дому, на всё остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Доволен ли тем, как проходит день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы вы изменить в этом круге?
- Что легко, а что сложно изменить в вашей жизни?
- Что не хватило для верного отображения вашей жизни?
- Почему мы всё-таки ждём и стремимся к изменениям?

### **8. Упражнение «Машина времени»**

Цель: формирование ответственности за выбор в жизни, развитие навыка представлять результат своего действия

Психолог предлагает подросткам поговорить о их жизни и подумать, что можно было бы сделать иначе. Просит детей представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие, как оно бы могло произойти. Дети включают и действия, которые они могли бы совершить для другого исхода событий.

*Обсуждение.*

Сначала каждый подросток рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они рассказывают, как они изменили это прошлое. Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы измененное событие или опыт.

Дети побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

### **9. Рефлексия**

- Что нового узнали на занятии?
- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?
- Что хотелось бы пожелать на следующее занятие (себе, ведущему, группе)

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

### **Литература**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
2. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М., 1994.