

Тренинговое занятие для подростков по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) "Первый шаг. С чего начать?"

Цель: формирование положительного образа будущего, свободного от употребления ПАВ.

Задачи:

1. Формирование представлений о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора.
2. Формирование негативного отношения к употреблению ПАВ.
3. Материалы: цветные карточки, карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором, мел.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки, рассаживаясь в круг.

Представление ведущего:

-Здравствуйте!

-В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это наркомания. Сегодня мы об этом поговорим. Тема нашего занятия будет звучать так: «Первый шаг. С чего начать?»

1. Визитка. Установление правил.

-По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

Правила занятия:

-Смотреть на того, к кому ты обращаешься;

-Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;

-Говорить по одному;

-Уважать чужое мнение;

-Внимательно слушать, когда говорят другие;

-Говорите искренне.

-Эти правила обязательны для всех участников и для нас в том числе.

-Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

2. Упражнение «Дирижёр оркестра»

Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижера оркестра).

II. Основная часть.

1. Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли

куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

-Прошу сесть за столы по цвету карточек.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?
- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

2. Упражнение «Зависимость – независимость»

-Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость».

Ответы ребят фиксируются на доске.

-Подберите синонимы к слову «независимость».

Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

-Какие слова вызывают больше позитива?

Ведущий:

- В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске)

Наиболее типичные ответы:

Любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми).

Давление группы, отсутствие навыка отказа.

Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.

Возможность привлечь внимание.

Скука, неумение интересно проводить свободное время.

-К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

3. Упражнение «Перспективы наркомана»

Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк.

Таблица «Перспективы наркомана»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			

9.Контакт с криминальным миром			
10.Духовная бедность, узость интересов			
11.Использование сильных наркотиков			
12.Преждевременная смерть			

4. Упражнение «Создание образа зависимого человека».

Заполнение таблицы «перспективы наркомана»

Создание образа зависимого человека.

Ведущий:

-Заполнение таблиц «Перспективы наркомана» помогут вам в выполнении следующего задания.

-В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

- Как он выглядит;

- Как сложилась семейная жизнь и карьера;

- Каковы его жизненные перспективы и т.д.

- Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?

- Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

(образы крепятся к доске и группы защищают проекты)

Ведущий:

Люди, употребляющие наркотик болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть.

В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь.

Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь наркоманом, отрезает себе этот путь

III. Заключительная часть.

Введение в образ (Звучит музыка «Одинокий пастух» Приложение 2):

-Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза

-Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

1. Упражнение «Телеэфир»

-Вас пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике наркомании, и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы ему не стать на путь наркомана.

2. Просмотр ролика «Спортсмены» Приложение 3

-А что по этому поводу думают спортсмены – люди успешные, независимые, добившиеся успехов.

3. Создание образа успешного человека:

Создание образа независимого человека;

Защита проектов.

-Мы послушали мнение известных спортсменов, а что по этому поводу

думаете вы? Чем отличаются успешные, независимые люди от зависимых?

Создайте свой образ успешного человека.

(образ независимого человека накладывается на образ зависимого человека)

4. Рефлексия.

-Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу, передавая игрушку.

5. Ритуал прощания.

- В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

-Нам понравилась, как вы работали на занятии. Мы благодарим вас за занятие. Вы творческие, активные, жизнерадостные. Мы надеемся, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор.

Список литературы:

Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.

Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.

Соловов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.

Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.