

Мероприятие по профилактике ПАВ «Полеты и падения»

Цель: способствовать формированию знаний о вреде психоактивных веществ, росту самосознания и самооценки подростков.

1. Разобрать наиболее типичные ситуации, при которых начинается прием психоактивных веществ.
2. Пояснить причины, по которым окружающие навязывают употребление психоактивных веществ.
3. Обсудить причины, побуждающие подростков принимать психоактивные вещества.
4. Дать ученикам навык осознания причин, по которым не следует принимать психоактивные вещества.

Задачи:

- Познакомить учащихся с истоками психоактивных веществ, видами, признаками и последствиями их употребления;
- Заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся через работу в группах при ответах на проблемные вопросы.

Ход мероприятия

Люди с незапамятных времен пытались научиться летать как птицы. Одержимые этим желанием, они создавали различные приспособления для полета. Результатом их усилий явились воздушные шары, самолеты, дирижабли, а затем и космические корабли.

Почему люди хотели летать? Потому что завидовали птицам. И потому что их представления о полете не омрачались мыслями о плохом. Действительно, наблюдать за полетом птицы приятно. И сразу возникает мысль: а самому полетать, наверное, еще приятнее.

Задание. Описать полет птиц, оценить его естественность.

Вопрос: какие ощущения у вас возникали при прыжках? Прыгали вы на пружинистой кровати, на батуте или с небольшой вышки в воду? С чем ассоциируется такой «полет»?

(Полет ассоциируется с чувством легкости, свободы, приятности, удовлетворенности и т.д.).

Вопрос: чем полет отличается от падения?

Что считать полетом? – Лишь то, что может повторяться без опасности для организма. А если в конце полета гибель или травма, то это уже не полет, а падение. Например, если человек прыгает с большой высоты без парашюта – это не полет, а падение, так как в конце «полета» - гибель.

Известно, что некоторые химические вещества способны вызывать такие же ассоциации, как и во время полета: легкость и «парение». В связи с этим некоторые люди пытаются вызвать у себя эти ощущения путем использования химических веществ.

В последнее время очень много говорят о этих веществах и их последствиях. Эта беда стала всемирной и найти пути её решения достаточно сложно.

Ты есть, я есть, он есть,
А жизнь у каждого своя.
И ей цена – достоинство и честь,
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной не была она.
Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь
И сохранить достоинство, чтоб жить.

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Люди и вампиры»

Здравствуйте! Очень рада встрече с вами. Тема сегодняшнего занятия - влияние окружающих и употребление психоактивных веществ. Но мы займемся этим после игры в людей и вампиров.

Пояснение для ведущего

По считалке или другим случайным образом 2-4 человека из группы назначаются «вампирами». Затем ведущий объясняет правила игры.

«Вампиры» должны взяться за руки цепочкой. Их задача - замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков («людей»). Когда кто-нибудь из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охоте на других «людей»
Задача игроков - остаться «людьми».

Пояснение для ведущего

Если в начале игры «людей» слишком мало и есть опасность, что все они быстро превратятся в «вампиров», можно добавить в игру 2-3 чеснока (вместо чеснока можно использовать теннисные мячи или мягкие предметы) и объяснить, что «вампиры» должны убежать от того, у кого в руках чеснок (по легенде, вампиры боятся чеснока). «Люди» могут перебрасывать чеснок друг другу в трудной ситуации.

Игра проводится в течение 5-10 мин.

Хорошо, мы классно поиграли. «Вампирам» не удалось всех превратить в своих. Особенно им было трудно, когда «люди» помогали друг другу.

2. Дискуссия «Эмоции и психоактивные вещества»

А теперь скажите, что происходит с эмоциональным миром человека, употребляющего наркотики и алкоголь.

Пояснение для ведущего

В ходе дискуссии необходимо подвести учащихся к следующим выводам:

- 1. Принимая психоактивные вещества, человек уходит из мира реальных чувств. Его настоящие чувства ликвидируются.*
- 2. Как следствие он не в состоянии правильно оценить все происходящее с ним и вокруг него. Его оценка мира по принципу «хорошо или плохо» не является действительной, верной.*
- 3. Это, в свою очередь, означает, что употребляющий алкоголь и наркотики то и дело поступает неадекватно: например, доверяет недоброжелателям, обижает друзей и родных, стремится заполучить то, что ему не нужно, и отвергает действительно необходимое.*

Вполне вероятно, что в начале дискуссии учащиеся будут говорить, что употребляющие психоактивные вещества всегда испытывают только положительные эмоции. Следует пояснить, что наркоманам кажется, будто все хорошо, даже тогда, когда им что-либо угрожает (например, болезнь, отсутствие денег, открытое недовольство родных и окружающих и т.п.); они не чувствуют, что необходимо что-либо менять, что-то делать. Поэтому, попадая в самые различные неприятные и опасные ситуации, они начинают чувствовать себя обманутыми. А это, в свою очередь, порождает злость, агрессию, раздражение и другие негативные чувства. Если пристально понаблюдать за

теми, кто употребляет психоактивные вещества, то эти чувства быстро становятся хорошо заметными.

3. Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»

Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или другие психоактивные вещества? Давайте попробуем представить их себе.

Пояснение для ведущего

- На дискуссию по этому вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто из них не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к формулировке причин:
- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие хотят быть похожи на старших;
- кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;
- некоторые это делают назло своим близким — из-за обиды или просто чтобы показать свою независимость;
- очень-очень редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

На самом деле в этом последнем случае алкоголь или наркотики дают только временное облегчение, оно быстро проходит, и тогда приходится выбирать - или продолжать употреблять их, рискуя стать зависимым, или терпеть душевную боль, пережить ее и стать сильнее. Могут быть и некоторые другие, но перечисленные причины встречаются чаще всего.

В общем, причины разные, однако все время выпивать или курить в одиночку, в общем, никто не имеет желания и даже не думает об этом. Но как-то само собой получается, что, собравшись все вместе, решают выпить или закурить. Употребление наркотиков вначале тоже происходит похожим образом. Большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют, велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление наркотиков - это табу. Сделав это, вы преступаете закон.

И беда в том, что это быстро превращается в привычку, а потом в зависимость от наркотиков.

Несмотря на то что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или закурить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. От табака, алкоголя также наступит зависимость.

Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».

4. Как решить, употреблять или не употреблять психоактивные вещества?

Если вы попадаете в ситуацию, когда вас побуждают выпить, закурить или принять наркотики, неплохо было бы дать себе время ответить на ряд вопросов.

«Выбор решения»

Пояснение для ведущего

Попросите учеников переписать вопросы, сформулированные на нем, в свои рабочие тетради:

1. *Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?*
2. *Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?*
3. *Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?*
4. *Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?*
5. *Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?*
6. *Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбы или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?*
7. *Что мне необходимо сделать?*

Чтобы ответить самому себе на эти вопросы, необходимо время. Поэтому, если вас подгоняют: «Что ты там тормозишь!», «Не тяни, пей быстрее!» - не случится ничего страшного, если вы ответите: «Не давите на меня (потому что это настоящее давление, т.е. принуждение). Я имею право подумать!» А сейчас мы потренируемся, как поступать в таких ситуациях.

5. Ролевая игра «Выбор решения»

Произвольно разделите учеников на три-четыре равновеликие подгруппы.

Сейчас я прочитаю каждой группе рассказ-задание. В течение 10-15 мин этот рассказ нужно будет обсудить, ответить на перечисленные на слайде вопросы и принять решение.

Если вам будет проще, можете распределить роли в своей сценке и действовать за кого-нибудь из персонажей. Главное, чтобы после обсуждения каждая группа могла рассказать нам всем, как она ответила на те вопросы, которые вы записали.

Варианты заданий

1. Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п. - в зависимости местных условий). Там их друзья и подруги предлагают им закурить (в туалете или на улице, за углом). Алина раньше уже курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или трусливой, но, с другой стороны не хочется и курить. Марина раньше не курила, и ей очень интересно, какие от этого ощущения.
2. В семье Коли отмечают Новый год. Отец наливает ему шампанское, а его старшая сестра (ей 25 лет) говорит, что это вредно для подростков. Однако отец настаивает. Мать и муж сестры помалкивают.
3. Денису 14 лет. Он не очень хорошо учится, и поэтому родители все время его ругают. После очередного скандала он ушел на улицу, где двое знакомых старших ребят (им по 17 лет) предлагают ему сделать укол героина, «чтобы расслабиться». Денис знает, что от героина можно заболеть наркоманией, гепатитом и даже умереть.

Пояснение для ведущего

В зависимости от возраста учеников и результатов предварительного анкетирования следует выбрать одну ситуацию с веществом, которое большинство учеников еще на пробовали. Весьма возможно, что ученики не сразу поймут, как выполнять это задание. Поэтому ведущему было бы неплохо подойти к каждой из групп и помочь наладить процесс обсуждения. Не стоит фиксировать внимание на том, чтобы все ученики выполняли строго определенные роли. Если все они будут «работать» за основного персонажа, это будет совсем неплохо. Одного из членов каждой группы можно попросить записывать ответы на вопросы!

Пояснение для ведущего

После обсуждения группы по очереди представляют классу свои ответы. Следует сосредоточить внимание на процессе обдумывания и принятия решения, а также на мотивах тех, кто предлагал психоактивные вещества. В наиболее сложном случае (ситуация внутри семьи) можно подчеркнуть (а лучше - подтолкнуть учеников к выводу),

что, хотя отец и надеется таким способом «сделать сына мужчиной», на самом деле им также руководит стремление завоевать расположение подростка. Однако результат скорее будет обратный: если подростку понравится выпивать и он будет продолжать это делать время от времени, отношения между ним и отцом обострятся. Не забывайте поощрять учеников, если они стараются честно работать.

6. Игра «Придумаем свою рекламу»

Чтобы помочь людям разобраться, что к чему, каждая группа должна придумать свой вариант рекламы сигарет, пива, или другого алкогольного напитка, или какого-нибудь наркотика; но теперь уже правдивый. Нужно рассказать, нарисовать или изобразить другим способом, что на самом деле человек получит, употребляя их. Например: «Несмотря на красивый цвет, у пива обычно противный вкус», «Чем больше этих сигарет ты выкуришь, тем сильнее будет вонять изо рта» и тд. Попробуйте сделать рекламу посмешнее, тогда веселее будет ее воспринимать. Уложите в 10 минут? А в пять? Шучу. 10 минут, потом каждая группа может представить свой проект, а мы все послушаем.

Пояснение для ведущего

Через 10 мин самостоятельной работы необходимо провести короткий опрос, не более 1 мин на каждую придуманную рекламу. Не забывайте поощрять учеников, неудачные образцы постарайтесь мягко скорректировать: указать ошибку и предложить более подходящий вариант. Наиболее удачные варианты можно записать, с тем чтобы потом на их основе ученики сочинили сценарии и подготовили короткие «ролики» с правдивой рекламой, которые можно было бы использовать в профилактической работе в масштабах школы.

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить?
Есть кроме “да”, и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам “нет”!

7.Итоговый круг «Интересное-полезное»

Большое спасибо всем! Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты - минуту или просто сказать несколько слов.

1. *Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?*
2. *Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?*

3. *Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?*
4. *Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?*
5. *Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?*
6. *Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбы или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?*
7. *Что мне необходимо сделать?*

1. *Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?*
2. *Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?*
3. *Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?*
4. *Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?*
5. *Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?*
6. *Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбы или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?*
7. *Что мне необходимо сделать?*

1. *Какие преимущества я получу, если соглашусь закурить, выпить и т.д.?*
2. *Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?*
3. *Как долго могут сохраняться преимущества и как долго — неприятности?*
4. *Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? А не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?*
5. *Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?*
6. *Чего ради мне предлагают сигареты, алкоголь или наркотик (хотят завоевать мою дружбы или хорошее отношение; рассчитывают, что я заплачу за них деньги; надеются, что я и дальше буду употреблять вместе с ними и т.д.)?*
7. *Что мне необходимо сделать?*

1. Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п. - в зависимости местных условий). Там их друзья и подруги предлагают им закурить (в туалете или на улице, за углом). Алина раньше уже курила, но ничего приятного не почувствовала. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей смешной или

