

Тренинг «Нет – значит нет!»

Цель: обсуждение проблемы употребления ПАВ и вредных привычек в аспекте осуществления жизненного выбора и его влияния на будущее учащихся. Формирование у подростков осознанной позиции в отношении вредных привычек и выработка навыков аргументированной защиты.

Задачи:

1. Информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
2. Создание условий для личностного роста подростков и самореализации;
3. Формирование подростками собственной системы ценностей;
4. Формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;
5. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

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

I. Ритуал приветствия.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Давайте поприветствуем друг друга. (Дети по кругу говорят друг другу «здравствуй»)

II. Основная часть.

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ). Кто может сказать, что такое ПАВ? (ответы подростков). Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

Алкоголь (пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия)

Никотин (папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка)

Конопля (марихуана, анаша, гашиш)

Стимулянты (кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази)

Депрессанты (успокаивающие средства, снотворные)

Летучие ингалянты (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок)

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?

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.

Вопросы для обсуждения:

Легко или тяжело было пробиться к цели?

Как себя чувствовали в данной роли?

Игра «Ситуация»

Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам: Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план

противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

"Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам.

"Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".
- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".
- Используйте перерыв эффективно:
 - а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
 - б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
 - в) составь план дальнейшего действия.
 - г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

Рефлексия

- Что нового узнали на занятии?
- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?

III. Ритуал прощания.

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе.

Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

(Передает свечу и говорит пожелание. Свеча возвращается психологу)

Психолог: Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу.

Притча

«Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая», — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».

Психолог: Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.