

Тренинг по профилактике табакокурения «Дыши свободно»

Отношение к курению у большинства людей не определено. С одной стороны, все знают о вреде курения, но с другой стороны, треть населения земли курит – 47% мужчин и 12 % женщин (данные Всемирной организации здравоохранения). Информирование людей о вреде курения для здоровья в привычных объемах малоэффективно. Такая профилактика не затрагивает конкретной личности. Наша игра устраняет пассивность, задействует мышление, пробуждает эмоции. Наша модель профилактики курения основана не на устрашении, а на любви и уважении человека к самому себе.

Цель: профилактика курения в детской – подростковой среде

Задачи:

- * повышение информативности подростков о вреде курения;
- * выработка активной позиции по отношению к проблеме курения;
- * осознание проблемы через проживание в игровой ситуации;
- * обучение навыкам уверенного поведения.

Целевая группа: тренинг рассчитан на подростков 11 – 14 лет

План – конспект

1. Принятие правил работы.

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Правила:

- * на тренинге нет зрителей, все участники;
- * говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- * желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- * критикуя - предлагай;
- * не давать оценок другим участникам;
- * вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой.

2. Игра «Знакомство»

Следует игра-разминка, например: участники, становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят о себе положительное качество («Я - добрая»; «Я – веселая»; « Я – умный»). Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

3. Упражнение «СМСка»

Все участники встают по кругу, берутся за руки. Ведущий говорит: «Я хочу отправить СМСку с наилучшими пожеланиями Анне». СМСка отправляется пожатием руки по кругу, пока не дойдет до адресата. Анна скажет: «СМСка получена» и отправит дальше. И так пока все участники не получат СМСку.

4. Игра – вопрос

На трех стенах висят таблички с ответами: «Да», «Нет», «Сомневаюсь». Ведущий зачитывает вопросы, а ребята должны разойтись по тем табличкам, которым соответствует их ответ.

- * вы когда-нибудь пробовали курить?
 - * хотели бы попробовать?
 - * вы сейчас курите?
 - * вам это нравится?
 - * существует ли проблема употребления сигарет в нашем обществе?
 - * лёгкие сигареты безвредны.
 - * сигареты повышают творческий потенциал.
 - * у многих молодых людей возникают проблемы из-за сигарет.
 - * прекратить употреблять сигарет можно в любой момент.
 - * многие подростки начинают употребление сигарет "за компанию".
 - * курящие люди очень часто не осознают, что зависят от них.
 - * зависимость от сигарет формируется только после их многократного употребления.
 - * по внешнему виду человека можно определить курит человек или нет.
- Обсуждение вопросов.
- * насколько опасна проблема употребления сигарет среди молодёжи?
 - * как проблема эта может повлиять на будущее Земли?

5. Игра «Мифы»

Миф 1: Курительные смеси разрешены к продаже и хранению.

Экспертная информация: Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 9 апреля 2009 года №23 «Об усилении надзора за реализацией курительных смесей» запрещено на территории России оборот смесей, содержащих шалфей предсказателей, гавайскую розу и голубой лотос.

Миф 2: Курительные смеси не являются табаком, поэтому их могут курить несовершеннолетние.

Экспертная информация: Любые вещества, вызывающие изменение настроения и поведения, оказывающие воздействие на психику и употребленные не по назначению врача, запрещены для несовершеннолетних.

Миф 3: Курительные смеси разрешены в Европе.

Экспертная информация: В январе 2009 года в Германии запретили курительные смеси. В марте 2009 года подобный запрет последовал и во Франции. В США данные смеси официально признаны наркотиками и запрещены к производству и хранению.

Миф 4: Курительные смеси содержат растительные вещества, поэтому безвредны для здоровья.

Экспертная информация: Институтом питания была проведена экспертиза курительных смесей, реализуемых под наименованиями «Спайс» и др., в результате которой установлено, что вещества, входящие в состав таких

смесей часто обладают психотропным, наркотическим действием, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для здоровья и жизни населения, особенно детского, и могут вызывать повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, сильные головные боли, тошноту, рвоту, галлюцинации, потерю сознания.

Миф 6: Состав курительных смесей известен и поэтому можно заранее предугадать их воздействие.

Экспертная информация: Данный продукт не проходит стандартизацию и сертификацию, поэтому его состав, а, следовательно, и механизм воздействия на человека может быть непредсказуем, и более того опасен. Запрещение продажи курительных смесей произведено в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях РФ, в т.ч. по ст.14.2. «Незаконная продажа товаров (иных вещей), свободная реализация которых запрещена или ограничена», ст.14.4. «Продажа товаров, выполнение работ либо оказание населению услуг ненадлежащего качества или с нарушением санитарных правил.

7. Упражнение «Скажи: НЕТ!»

Группа участников делится на 3 подгруппы, каждой подгруппе дается своя ситуация провокации и давления со стороны других:

- Старшие друзья на дискотеке предлагают закурить. Ты одна в классе не куришь.
- Вы собрались на день рождения одноклассника, он неожиданно достал сигареты и предложил закурить;
- Летом вы гуляли во дворе, делать было нечего, твой друг предложил тебе попробовать закурить.

Показ подгруппами ситуаций. Обсуждение (мнение группы или главного героя):

- как ты себя чувствовал в ситуации давления?
- какой вариант отказа более эффективный?
- что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?
- легко ли было подбирать достойные отказы?
- какие варианты отказа были самыми эффективными и почему?
- как вы себя чувствовали в роли уговаривающего и в роли отказывающего?

8. Конкурс антирекламы.

Группа делится на 3 подгруппы, каждой подгруппе выдаются ватман, фломастеры, карандаши, ластик. Нужно придумать антирекламу табакокурению и зарисовать ее.

9. Игра "Марионетки".

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается 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. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. 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, игравшим предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

10. Игра на позитив.

«Вперед 4 шага».

Цель: взбодрить участников.

Для упражнения нам нужно встать в круг. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно взяться за руки и повторять один и тот же текст, сопровождая его определенными движениями: вперед 4 шага, назад 4 шага, ножками потопаем, ручками похлопаем, глазками помигали, а теперь попрыгали вокруг себя. А теперь быстрее.

11. Анкетирование

- Старшие друзья на дискотеке предлагают закурить. Ты одна в классе не куришь.
- Вы собрались на день рождения одноклассника, он неожиданно достал сигареты и предложил закурить.
- Летом вы гуляли во дворе, делать было нечего, твой друг предложил тебе попробовать закурить.