

Экспресс-тренинг «Умей сказать - НЕТ!»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей

Шолоховский Центр внешкольной работы

Экспресс-тренинг « Умей сказать - НЕТ!»

По предупреждению зависимостей

для детей детского объединения «Планета детства».

Педагог - психолог

Богданова А.К.

2017г.

“Болезнь легче предупредить, чем лечить” — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

Основная задача педагогической профилактики заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ (здоровому образу жизни) .

Молодые люди должны успешно строить отношения с окружающим миром — решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания. Помогая юному человеку осознавать ответственность за выбор здорового образа жизни, приобретать умение решать личные и социальные проблемы, педагог защищает его от власти дурманящих веществ.

Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие "единого целого", т.е. *здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.*

Основная идея программы - формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

Цели:

- привлечь внимание обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ)
- оказать помощь детям и подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

Основные задачи:

- предоставить учащимся объективную информацию о влиянии ПАВ на организм человека;
- сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ) ;
- помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ.

Оборудование: Компьютер, мультимедийная установка, маркеры, ватман, яркие надписи с утверждениями: "Совершенно не согласен", "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Не имею точного мнения", кактусы (2) карандаши, стикеры.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые ребята, мы очень рады приветствовать вас на тренинге по предупреждению зависимостей. Сегодня мы с вами будем говорить о серьезном. А собрались мы здесь чтобы поговорить об одной очень важной проблеме: проблеме наркомании. И не смотря на то, что тема эта весьма серьезная, мы не дадим вам скучать и очень постараемся, чтобы вам было очень интересно.

А теперь, дорогие ребята, я хочу узнать вашу работоспособность. Поднимите, пожалуйста, руки. Ваш кулачок – минимальная оценка, ладошка – максимальная. Покажите мне свои ладошки те, кто готов играть и работать со мной, покажите мне кулачки те, кто работать не готов.

ИГРОВАЯ ДИАГНОСТИКА "ЛАДОШКИ"

Дети поднимают руки и, по мере своего состояния показывают ладошки – те, кто готов к

участию в мероприятии, кулачки – те, кто к участию в мероприятии не готов. Тренер оценивает работоспособность группы.

Ведущий: Спасибо! Теперь я знаю, кто из вас готов к работе. Теперь я приглашаю вас к нашему столу заседаний. И объясняю правила нашего сегодняшнего мероприятия.

- Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища, потому что каждое мнение сегодня для нас очень важно;
- Всегда говори то, что ты думаешь, здесь очень важно твое личное мнение, оно здесь ценится и уважается.
- Вся личная информация, сообщённая тобой на тренинге является закрытой и не разглашается.
- Если ты хочешь высказаться – подними руку и тебя обязательно выслушают;
- Если тебе что-то не нравится, предложи – как сделать лучше.
- Не давай оценок другим участникам, не смейся над другими, потому что потом кто-то может посмеяться над тобой;

Ведущий: А теперь ответьте, пожалуйста, на мои вопросы:

ИГРА: "ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ"

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
5. Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
6. Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, ведущий должен опираться на полученные данные диагностики, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы, следует избегать изложения материала в лекционной форме. Главное – участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

ИГРА "СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ"

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения". Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

1. Наркомания – это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.

7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
15. Наркоманы - это не люди.

ИГРА "МАРИОНЕТКИ"

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся 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, на второй стул ставится кактус. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" от одного стула к другому и дотронуться да кактуса. 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?

Ведущий: Теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту **пагубную** зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное "Нет".

ИГРА "ПОРТРЕТ НАРКОМАНА"

На чистом листе ватмана или доске в порядке очереди дети рисуют общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим?

Дети отвечают.

Ведущий: Ребята, теперь я хочу вам предложить фильм об одном бедном существе... смотрим фильм, а затем делимся впечатлениями. (Смотрим фильм про собаку.)

ИГРА "ОТКАЗ"

Участники делятся на подгруппы. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

1. Одноклассник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

3. Одноклассник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
4. Одноклассник предлагает попробовать наркотик "за компанию".
5. Одноклассник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
6. Одноклассник просит достать для него наркотик.

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, я думаю, мы достаточно вооружены на сегодняшний день и информацией и взаимной поддержкой друг друга. Скажите, вы готовы подставить другу свое плечо в беде?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ведущий: Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге. Вы многое узнали, многому научились, а главное вы теперь умеете сказать "Нет!" наркотикам. Теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте.

ИГРА "ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖИЗНЬ!"

Участникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду таким, потому, что...». Каждому предлагается заклеить своей ромашкой, нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу. Игру начинает психолог. После установки ромашки на место, участнику вручается памятная открытка.

Ведущий: И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь! Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми! До свидания!

