

Карцева Елена Анатольевна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №3» Алатырского МО ЧР

г. Алатырь, Чувашская Республика

ИГРОВОЙ ПРАКТИКУМ

«НАШЕ ПОКОЛЕНИЕ – ЗА ЗДОРОВОЮ НАЦИЮ!»

Аннотация: в статье представлен игровой практикум, направленный на формирование у школьников устойчивых навыков здорового образа жизни через интерактивные и игровые методы. Игровой практикум направлен на профилактику наркомании среди молодежи. В рамках мероприятия подростки будут участвовать в интерактивных играх, дискуссиях, которые помогут им осознать вред наркотиков и развить навыки принятия здоровых решений.

Ключевые слова: зависимость, наркотические средства, психическая не-зрелость подростков, формы профилактической работы, методы профилактической работы.

Оборудование: листы белой бумаги, ручки, стенды с информацией, карточки с заданиями.

Проблема распространения и употребления наркотиков в России является общенациональной, которая требует незамедлительных действий со стороны государства, так как в российском обществе до сих пор не сложилось должного понимания этой угрозы как угрозы социальной стабильности общества, так и здоровью нации.

Алкоголь, никотин, наркотики – извечные и коварнейшие враги человечества. Значительная его часть находится в рабстве у этих веществ, недаром называемых «дурманом», «зельем». Число плененных ими, по всевозможным статистическим данным, не уменьшается.

Каковы же причины такого массового приобщения к одурманивающим веществам? Что надо делать, чтобы остановить дальнейшее распространение ядовитой заразы, оградить от нее подрастающее и последующие поколения?

Вывод, к которому пришло большинство специалистов, исследующих данную проблему, заключается в том, что главным направлением борьбы с этим социальным злом должно стать не только лечение тех, кто успел приобщиться к наркомании, но и профилактика этого заболевания. И чем раньше начнется процесс профилактических мероприятий, тем эффективнее будет результат усилий, направленных на предупреждение наркомании.

Целью игрового практикума является: снижение вероятности вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками и повышение уровня социально – психологической компетенции подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо будет решить следующие задачи.

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:

- умение безопасно и эффективно общаться;
- умение понимать и выражать свои чувства;
- умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.

2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:

- уверенность в себе;
- честности;
- открытости;
- чувства юмора
- и навыков:
- умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
- умения принимать решения,
- умения преодолевать кризисные ситуации.

Вступительное слово: Сегодня мы поговорим с вами о серьезной проблеме: наркотиках и наркозависимости. Не секрет, что каждый пятый подросток так или иначе соприкасался с этой проблемой.

В начале нашей работе, мы должны определиться с понятиями, которые будем использовать.

Наркотик – это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психоактивных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Психоактивные вещества – это такие вещества, после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. К ним относятся, например, алкоголь и табак.

Сегодня очень много людей, принимающих наркотики. Они начали делать это в разном возрасте и при разных обстоятельствах, но причины были всегда почти одни и те же, как вы думаете, какие? (ученики предлагают свои ответы).

Да, я согласна с вами, это: любопытство, плохое настроение из-за того, что им не везло в жизни или не понимание того, к каким последствиям приводят наркотики. Последствия для них и окружающих всегда трагичны. Кому-то удалось с ними справиться, а некоторым и нет!

По статистике подавляющее большинство наркоманов в нашей стране – это молодые люди 13–25 лет. В наше время все больше подростков и молодых людей начинают выпивать и принимать наркотики.

Поэтому мы надеемся, что наш практикум поможет сделать так, чтобы количество принимающих наркотики, алкоголь, курящих вокруг нас стало меньше.

Как будет организовано наше занятие? Поскольку тема чрезвычайно важна и непроста, сегодня мы используем разные методы работы, в том числе групповое взаимодействие. Для эффективной работы нам нужно договориться о некоторых правилах взаимодействия.

Как вы считаете, зачем нужны эти правила?

- чтобы каждый имел возможность свободно и без страха высказывать свое мнение;
- чтобы у каждого был шанс высказаться;
- чтобы все чувствовали себя уютно и комфортно;
- чтобы занятие не затянулось дольше положенного.

Правила работы в группе

Разрешается	Запрещается
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзываться, передразнивать и гримасничать
Выражать свое мнение, начинать речь, словом «Я»: я считаю, я чувствую, я думаю	Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы»
Внимательно слушать, когда говорят другие	Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы)
Уважать чужое мнение	Шуметь, когда кто-то говорит
Говорить искренне	Не критиковать точку зрения другого
Спорить, если не согласен	«Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать
Шутить и улыбаться	Объяснять действия, мысли и поступки другого члена группы
Говорить по одному	Перебивать

Все оговоренные правила обязательны для выполнения всеми участниками группы. Я – не исключение, поэтому если вы заметите, что я нарушила хоть одно из них, скажите мне об этом вслух.

У кого – то возникли вопросы?

Все ли понимают суть правил? Есть ли несогласные?

Теперь перейдем к короткому обсуждению о себе, о тех понятиях, которые называются «личность» и «индивидуальность».

И чтобы легче было настроиться на рабочий лад, предлагаю сыграть в небольшую игру – «Я люблю... Я не люблю...».

Правила простые: мы перебрасываем друг другу мяч; тот, кому он попал, говорит: «Я люблю...» – и называет что-нибудь любимое. Это может быть действие, предмет, еда, напиток и так далее. После этого человек кидает мяч любому другому (важно, чтобы мяч попал ко всем участникам). Потом повторяем действия, используя слова «Я не люблю...».

Мы хорошо поиграли и увидели, насколько у нас разносторонние вкусы, предпочтения, что мы любим, а что нет.

Но ведь отличия не только в этом, верно?

Посмотрите по сторонам: у нас различный цвет волос, глаз, мы разного роста, у каждого из нас имя – свое, уникальное.

Но то, что люди отличаются друг от друга, не означает, что кто – то лучше, а кто-то хуже.

Мы все разные, но каждый уникален и неповторим в своем роде.

Именно это и есть индивидуальность – то, что каждый человек является личностью с собственными отличительными чертами.

Как вы полагаете, за что можно уважать человека? (Быстрый обмен мнениями).

Верно, мы вправе уважать себя за наши личные достоинства, за тот образ, который каждый из нас представляет собой.

Уверена, у каждого из вас есть качества, заслуживающие уважения.

Чтобы разобраться в них лучше, я предлагаю выполнить следующее упражнение.

Психологическое упражнение «Пять качеств» (на отдельном листе бумаги обведите ладонь с раскрытыми пальцами и в каждый контур впишите одно качество, которым вы гордитесь и за которое уважаете себя).

Получилось отлично! Каждый смог найти в себе качества, которые достойны уважения.

Далее предлагаю попробовать вместе определить, как распознать уверенного в себе человека и чем он отличается от того, кто сомневается в собственных силах?

Как визуально выглядит уверенный в себе человек? Что он говорит и как ведет себя во время общения?

Задание для групп – «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности».

(Рассматриваем информацию со стенда «Как узнать уверенного человека»).

1. Проявляет спокойствие и доброжелательность.

2. Смотрит в глаза собеседнику.

3. Выражает вежливость и твердость одновременно.

4. Не торопится с принятием решений.
5. Аргументирует мнение, обсуждая поступки, не переходя на личности.
6. Легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков.
7. Не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится.
8. Открыто говорит о себе, не скрывая своих чувств и мотивации.
9. Раскрывает истинные мотивы своих поступков и решений, считая их значимыми.

А теперь обсудим, какими чертами отличается человек, которому часто не хватает уверенности в себе, и к каким негативным последствиям это может привести.

Игра «Марионетки».

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

(Участники объединяются парами. Один играет кукловодом – полностью контролирует движения куклы – марионетки, другой выполняет роль куклы, при этом у него должны быть закрыты глаза. Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник).

После завершения игры идет обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы испытывали в роли «куклы»?
2. Нравилось ли это чувство, было ли комфортно?
3. Хотелось ли действовать самостоятельно?

Особенно тяжело сопротивляться групповому давлению, так как человек стремится быть частью коллектива, соответствовать его нормам и ценностям.

Рассказ ведущего о видах группового давления: существуют различные виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угрозы и запугивание, насмешки, обман и др.

Мы с вами рассмотрели основные виды давления, и поняли, что часто сталкиваемся с этим в жизни.

Короткое обсуждение «Почему молодые люди решаются попробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»

Поделитесь, какие мотивы могут подталкивать молодых людей к употреблению наркотиков?

1. Интерес к новым ощущениям.
2. Желание подражать взрослым или старшим товарищам.
3. Сложность отказаться, находясь в компании друзей.
4. Желание понравиться тем, кто уже пробовал или употребляет подобное, и другие причины.

Если обобщить, самые разные причины могут стать толчком, но чаще всего один человек в одиночестве не станет пробовать ни алкоголь, ни сигареты. Обычно решение попробовать принимается группой.

Наркотики, как правило, впервые тоже употребляют в компании.

Важно помнить: употребление наркотиков – это нарушение закона. Сделав этот шаг, человек нарушает не только закон, но и рискует своей жизнью и здоровьем.

Самое опасное – то, что очень быстро употребление превращается в постоянную привычку, а затем – в зависимость!

Единственно верная защита от зависимости – не начинать употреблять ни при каких обстоятельствах: ни одному, ни с друзьями, ни под влиянием кого-либо.

Допустим, вы оказались в ситуации, когда вам настойчиво предлагаю выпить или попробовать запрещенное вещество.

Как действовать?

Предлагаю устроить мозговой штурм!

Да, согласна с вами в том, что в таких случаях стоит сначала задать себе несколько важных вопросов, например, следующие.

1. Какие качества имеет предлагаемое вещество?
2. Что я могу получить, если соглашусь попробовать выпивку,
3. сигареты или нечто другое?
4. Что плохого может со мной случиться, если я это сделаю?

5. Уверен ли я, что потом буду чувствовать себя хорошо?

И самый главный вопрос: что следует предпринять сейчас?

Итак, нам следует принять обдуманное и разумное решение!

То есть надо принять правильное решение!

Работа в группах «Поиск верного решения».

Делимся на три группы и каждой вручается карточка с ситуацией. (Ваша задача – обсудить ситуацию и ответить на те вопросы, которые мы только что обсудили, от лица героев).

Варианты заданий.

1. Катя и Вика вместе пришли на дискотеку. Вика предлагает Кате закурить. Катя раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас не хочет показаться трусливой или смешной, но не намерена курить.

2. В семье Вани празднуют Новый год. Отец предлагает Ивану шампанское, сестра замечает, что это вредно для подростка, а отец настаивает. Мама с мужем сестры молчат.

3. Илье 14 лет, он испытывает проблемы с учебой, из-за чего родители часто ругают его. После очередного конфликта он выходит во двор, где двое старших приятелей зовут его покурить траву, чтобы расслабиться.

Все отлично справились, активно включились в работу.

В реальности принять решение бывает гораздо сложнее. Но если заранее продумать возможные стратегии отказа, станет проще.

Следующее задание: работа в группах: «Как можно отказаться от предлагаемого вещества».

(Ваша задача – составить как можно больше вариантов ответа и аргументов, позволяющих отказать).

Все общие идеи записываем на доске.

1. *Искать поддержку:* отыскать среди присутствующих того, кто поддержит вашу позицию. Это даст уверенность и уменьшит число сторонников употребления.

2. *Перевести разговор*: предложить альтернативное занятие или тему для обсуждения, не связанную с наркотиками.

3. *Отложить*: вежливо сказать, что подумаете об этом как-нибудь в другой раз.

4. *Настаивать на своем*: добиваться, чтобы ваше «нет» было услышано, и отстаивать свою точку зрения. Это признак зрелости и твердости характера.

5. *Избегать подозрительных компаний*: если знаете, что в какой-то группе могут предложить опасные вещества – лучше вообще туда не ходить.

Вы хорошо потрудились, уверена, эти навыки пригодятся в будущем. Применяя умение отказывать, легче устоять под давлением других.

Уверенный человек не будет автоматически соглашаться, а всегда сопоставит чужое мнение со своими желаниями и поступит по – своему.

А сейчас заключительный круг «Чем было интересным и полезным занятие».

Вы по-настоящему старательно работали молодцы. Большое спасибо всем. Вы очень хорошо и старательно поработали.

Спасибо каждому – ваше участие было заметно. В завершении прошу поделиться впечатлениями, понравился ли вам этот практикум, что запомнилось или не понравилось.

И еще раз хочу подчеркнуть – употребление подобных веществ приводит к значительному вреду здоровью.

Подытожим тему: все вместе скажем – наше поколение выбирает здоровую нацию!

Пусть это станет главным принципом жизни для каждого из нас!

Список литературы

1. Белогуров С.Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.: Центр «Планетариум», 2003. – 96 с.

2. Ахмерова С.Г. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие для учителей / С.Г. Ахмерова. – Уфа: Информреклама, 2005.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.
4. Грибанова О.В. Информационные технологии профилактики наркомании: классные часы, занятия, диагностика наркотизации / О.В. Грибанова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 265 с.