

Час общения для учащихся 7-9 классов.

**Выбери свой путь сам:
тренинг по профилактике вредных привычек**

Цель: профилактика употребления наркотических веществ.

Задачи: повышение уровня информированности учащихся по проблеме употребления наркотических веществ; совместный поиск альтернативной деятельности для учащихся.

Оборудование: доска, маркер, информационные брошюры, проектор.

1. Вводная часть

Здравствуйте. Я рада вас видеть на сегодняшнем занятии «Выбери свой путь сам!» и уверена, что тема нашего разговора небезинтересна и актуальна.

Нравится это кому-либо или нет, но факт остаётся фактом: наркотики- проблема номер один в молодёжной среде, и не только в России, но и во всём мире.

Что такое наркомания? Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуана практически безвредны и безопасны. Кто же прав?

Перед тем как мы сегодня начнем нашу работу, мне бы хотелось рассказать вам одну историю.

Однажды около сорока лет назад, один советский спортсмен навсегда оставил занятия спортом. Казалось бы, ничем не примечательная история, таких в спортивном мире тысячи. Но это лишь на первый взгляд. Потому что речь идет об 11-кратном рекордсмене мира, 17-кратном чемпионе мира, 13-кратном чемпионе Европы, 7-кратном чемпионе СССР. Спортсменов с таким «послужным списком» во всей истории спортивных состязаний можно перечестать по пальцам.

В тот день, в сентябре 1976 года, в Ереване сорвался в воду троллейбус, проезжавший в дамбе. 92 пассажира оказались заживо погребенными на десятиметровой глубине. Все они были обречены на неминуемую гибель, если бы не одно обстоятельство: именно в это время вдоль озера совершал тренировочную пробежку многократный чемпион и рекордсмен мира по подводному плаванию Шаварш Карпетян.

В последствии эксперты признают: никто на свете просто физически не смог сделать того, что сделал тогда Шаварш: нырнув в замутненную падением троллейбуса воду, он разбил ногами заднее стекло и стал вытаскивать потерявших сознание пассажиров. Более 20 минут в ледяной воде. Двадцать спасенных жизней. Когда Шаварш очередной раз выныривал на поверхность, столпившиеся на дамбе прохожие видели, что все его тело истерзано осколками разбитого окна.

Этот подвиг обернулся тяжелой двухсторонней пневмонией, осложненной общим заражением крови. Врачи с огромным трудом спасли ему жизнь, но о возвращении в спорт не могло быть и речи: Шаварш Карапетян стал инвалидом. Он навсегда погубил свой выдающийся талант пловца. Но дар любви к людям он приумножил за эти страшные 20 минут многократно.

Шаварш Карапетян сделал свой выбор- это любовь к людям. Этот дар он преумножил за эти страшные 20 минут многократно.

Сегодня мы с вами поговорим о возможных последствиях Вашего выбора.

Как вы думаете, почему именно эта история прозвучала в начале нашего занятия? Как она связана с названием мероприятия?

Упражнение «Готовность к работе».

Цель: изучение готовности, активности группы к работе.

Группа располагается вдоль стены, даётся команда: «Выстрелка измерительного прибора. Эта стена- нулевая отметка, противоположная стена- максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.ученики располагаются по комнате, педагог отмечает наиболее активных и наиболее активных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры.

Упражнение «Собери заповедь»

Задание: вам сейчас будут даны 3 заповеди, но они записаны отдельными фразами. Вы должны будете составить из предложенных слов и фраз целое выражение.

Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумайте, а зачем вам это надо.

Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости.

Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного «счастья»- откажитесь.

Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: информировать участников о вреде наркотиков, помочь ценностному самоопределению.

Для проведения упражнения необходимо 4 листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- Совершенно согласен,
- Согласен, но с оговорками
- Совершенно не согласен
- Не имею точного мнения

Эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты.

Педагог 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 излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Лёгкие наркотики безвредны
- Наркотики повышают творческий потенциал
- Наркомания это болезнь
- У многих молодых людей возникают проблемы из- за наркотиков
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Наркоман может умереть от СПИДА
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы- это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления тяжелых наркотиков, нужно решить легкие.

Упражнение «Отказ»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора. Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник(сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник(сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник(сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник(сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник(сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание по группам: в течение 10 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывают» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «угovarивающего», другой- «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

-Ну что ж молодцы, придумали много разных приёмов (если ученики не придумали много, все равно следует отметить их старание).

-А у меня есть слайд, где перечислены еще кое-какие приемы. Которые можно использовать. Посмотрите внимательно и постарайтесь запомнить.

Слайд «Приёмы отказа от предлагаемых наркотиков»

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами,- это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «**Перевести стрелки**»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо сделать, так почему же они так назойливы?

3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом наркотиков(пойти в спортзал, послушать музыку, ...)

4. «**Продинамить**»: сказать что как -нибудь в другой раз...

5. «**Задавить интеллектом**»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. **Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. **Испугать их:** описать какие -нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие -нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.

Дискуссия «Как использовать приёмы отказа».

-Как вы думаете, какие из этих приёмов эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать?

(Обсуждение необходимо, чтобы ученики активно обговорили и лучше запомнили эти приёмы. Задача педагога- стимулировать активность учеников и подсказать, как лучше использовать те приёмы, которые им кажутся не слишком эффективны. Следует подчеркнуть, что их намного легче использовать, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Заключительное упражнение.

Перед вами лежат листы бумаги. Давайте свернём из них бумажные самолётики. Напишите на одном крыле вашего самолёта слово «Риск», а на другом «Ответственность». Теперь вы можете оторвать у вашего самолётика одно крыло и попробовать запустить его. Удобно ли ему летать?

Рефлексия. Каждый из нас сам выбирает свой путь, но и отвечать за последствия этого выбора приходится самому.

Обратная связь.

Ведущий просит участников оценить условным сигналом степень значимости для них представленной информации: по сигналу все участники показывают ладони.

Ладони повернутые тыльной стороной- «предложенные упражнения мне не понравились», ладони смотрят вверх- «эта тема важна для меня».

Литература:

1.Ж-л «Работа социального педагога в школе и микрорайоне»№6,2014г.

2.С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. Центр ПЛАНЕТАРИУМ.Москва, 2003

3.М.А.Павлова. Социально- педагогические технологии работы с «трудными детьми»