

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 «проигрывает» 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»