



**Методические рекомендации
по проведению в
образовательных
организациях
занятий профилактики
употребления
психоактивных веществ
несовершеннолетними.**

Составитель методист ДДТ
Жукова В.В.

г. Мензелинск
2022 г.

**Методические рекомендации
по проведению в образовательных организациях
занятий профилактики употребления психоактивных веществ
несовершеннолетними.**

На сегодняшний день проблема профилактики употребления наркотиков является одной из наиболее актуальных среди других проблем здоровья подрастающего поколения. Поэтому воспитательный процесс немыслим без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь молодым приобрести необходимые навыки, обеспечивающие принятие ими большей ответственности за свое поведение, постановки целей, навыков эффективной учебы и положительного взаимодействия со сверстниками. Такие мероприятия способствуют сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия детей и подростков в разных ситуациях, иными словами, способствуют формированию здорового образа жизни.

Представленные практические игры и упражнения позитивной направленности минимально освещают информацию, связанную с ПАВ, акцент переносится на получение знаний, умений и навыков нормативного функционирования личности в обществе.

Игры и упражнения для детей 15-17 лет

Упражнение «Познаем себя»

Инструкция: представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке и сами прокладываете себе путь.
2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.
3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы будете делать?
4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.
5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.
6. Вы справились, наконец, с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать.
7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

Интерпретация данных. Каждая из предложенных ситуаций большинством людей воспринимается одинаково.

Лес это общество, социальная среда, в которой живет человек. Характеристика леса - это восприятие и отношение человека с данной средой. Если нет страха перед будущим и перед обществом, то лес, как правило, светлый и просторный.

Уверенность и отсутствие тревожности проявится в наличии тропинки или дороги. Если же школьник не уверен в себе, испытывает страх перед людьми и жизнью в целом, то лес у него темный, полный теней и неизвестности, а тропинку он не видит. Наконец, может быть и такая ситуация, когда лес темный или слегка видны просветы, а школьник сам прокладывает себе путь. Это говорит о неуверенности и боязни, но настойчивости и попытке преодолеть свой страх перед жизнью. Коротко говоря, первая ситуация характеризует уровень социализации ученика, его адаптации к взрослой жизни. Описание чаши связано с восприятием человеком самого себя, с самооценкой, отношением к себе. Так, чистая чаша - это восприятие себя как положительного человека, грязная - критичное отношение к себе и самоосуждение. Цвет чаши тоже может дать некоторую информацию о человеке. Голубая чаша связана с высокой моральностью, красная с активностью, зеленая с интроверсией и стремлением к лидерству, фиолетовая с эмоциональностью и склонностью к искусству. Белая чаша олицетворяет чистоту и невинность. Материал чаши тоже имеет значение. Хрупкость говорит о неуверенности, дорогая антикварная чаша свидетельствует о высокой самооценке. Описание того, как преодолевалось, или не преодолевалось, препятствие говорит об умении преодолевать трудности. Если человек идет напролом, то он сам справляется с трудностями и о нем говорят, как о человеке, приспособленном к жизни, самостоятельном. Если обходит завал, или хуже того, придумывает еще какие-то препятствия, то это неприспособленный человек, не умеющий преодолевать. Трудности или любящий создавать их себе сам. Дом всеми людьми связывается с семьей. Описание самого дома характеризует восприятие школьником своей семьи.

Прочный и Старый дом, избушка из дерева, большая деревенская изба и т. п. это хорошая семья, в которой подростку уютно и там он защищен. Иногда описывают многоэтажный дом. Это говорит о том, что школьнику уделяется мало внимания в семье, там и без него много детей или проблем и на всех внимания не хватает. Каков дом внутри и как ведет себя человек, говорит об отношениях в семье. Если уютно и светло и школьник наслаждается теплом в доме, в семье ему хорошо, и он еще долго будет ощущать себя ребенком. Темные комнаты, паутина, грязь говорят о неблагополучии семьи, одиночестве подростка и его незащищенности.

То, как человек справляется с волком, говорит о его умении преодолевать свои страхи. Если побежал домой за чем либо, то от страхов человек ищет защиты у

мамы и папы. Если пытается уговорить волка, то страх загоняется внутрь себя и повышается тревожность. Иногда пишут, что достали оружие и победили волка. Это тревожный симптом, такой человек агрессивен, озлоблен и «носит» на всякий случай оружие против любого, кто посмеет приблизиться к нему.

По поведению у озера можно судить об активном отношении к жизни, если в озеро попытались войти, замочили ноги или искупались.

Непреодолимая стена – это показатель отсутствия или наличия страха смерти. Желание заглянуть за стену, попытка влезть на дерево для этого - проявление смелости.

Рефлексия по итогам занятия: что вы узнали о себе в процессе занятия? Что из этого является для вас привычным фактом, а что – новостью? Что вы хотели бы изменить?

Игра «Марионетки»

Цель: Дать возможность участнику почувствовать на себе волю другого человека или обстоятельств (например: как наркотик может управлять подвластными ему людьми).

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. 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, где игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

Упражнение «Ценности»

Цель: Показать, что в конечном итоге наркотик забирает у человека все, что есть ценного и важного в его жизни и саму жизнь.

Участникам предлагается на листочках написать по четыре жизненно важных для них материальных ценностей, увлечений, значимых для них людей. Ведущий предлагает выбрать три любые ценности, от которых участники могут отказаться за дозу наркотика. Затем, ведущий предлагает перевернуть листики, выбрать не глядя три и отдать их за следующую дозу, посмотреть что у них забрали и что осталось. Затем ведущий забирает у участников все оставшиеся листочки.

Упражнение «Отказ»

Цель: сформировать навыки ассертивного отказа.

Участники делятся на пары. 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. Однокурсник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Однокурсник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
3. Однокурсник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
4. Однокурсник предлагает попробовать наркотик «за компанию».
5. Однокурсник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
6. Однокурсник просит достать для него наркотик.

Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Время: 15 мин.

Материалы: нет.

Ход упражнения:

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Легко ли вам было выполнять упражнение?
- 2) Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- 3) Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со

словами «Я рад тебя видеть...»?

4) Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?

5) Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Игра «Ассоциации»

Цель: определить уровень знаний учащихся; создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Дается задание: «Назовите и напишите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите слова «НАРКОТИКИ», «НАРКОМАНИЯ», «ЗАВИСИМОСТЬ».

После этого участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. *(На доске.)* В результате обсуждения ведущий суммирует полученные ассоциации.

- А что вы еще знаете о наркотиках?

Задание «Эмоции и их причины»

Учитель предлагает ученикам по очереди соединить стрелками эмоции с их причинами.

^ Наши эмоции

Радость

Грусть

Стыд

Удивление

Страх

Злость

Восторг

Гнев

Удовольствие

Причины

Невыученный урок

Подарок маме

Обман

Победа в спортивном соревновании

Невыполненное поручение взрослых

Ссора

Встреча с друзьями

Ожидание праздника

Неожиданное приятное известие

- На эмоции влияют поступки. Хорошие поступки вызывают положительные эмоции, плохие – отрицательные. Стоит ли поступать плохо, чтобы доставить неприятность себе и людям?

Упражнение «Жизненные ценности»

Цель: формирование представлений участников о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Ход работы: Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и предлагает разделить его на пять частей. На каждом из пяти образовавшихся листочков участники должны записать по одной собственной жизненной ценности: это могут быть жизненные цели, абстрактные и материальные ценности и т. д. Затем ведущий просит участников последовательно отдавать по одному листочку, выбирая наименее важную ценность, с которой они готовы расстаться. В конце упражнения у участников должно остаться по одному листочку с наиболее важной жизненной ценностью. Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- Какие жизненные ценности остались в ваших руках?
- С какими жизненными ценностями вам пришлось расстаться в ходе упражнения?
- Сложно ли вам было расставаться с листочками? С какими из них сложнее всего? Почему?
- Было ли здоровье среди записанных вами жизненных ценностей?
- Можно ли достичь ваших жизненных целей без здоровья?
- Что вы можете сделать для сохранения собственного здоровья?

Ведущий резюмирует упражнение:

Молодым людям крайне важно задумываться о своей жизни, понимать, что за все, происходящее с ними, отвечают только они сами. Борьба с алкоголем – это, в первую очередь, борьба с желанием с его помощью сбежать от реальности. Существует немало мотивов изменить свой взгляд на мир и занять активную жизненную позицию: безопасность родных и близких, здоровье будущей семьи, возможность реализации собственных жизненных целей.

