

Блок бесед – занятий на тему “здорового образа жизни”

Цели:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков принятия и выполнения решений;
- помочь учащимся определить свои ценности и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи: способствовать

- осознанию учащимися всей важности проблемы подростковой наркомании;
- осмыслению подростком личной системы жизненных ценностей;
- психологической готовности к совершению выбора и умению противостоять негативному давлению сверстников;
- формированию навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора.

Программа рассчитана на 2 занятий, в объеме 4 часов.

Этапы проведения:

1. Теоретический блок (2 часа).
2. Развивающий блок – игра “Иной” (2 часа).

Предполагаемый психологический результат

Участники занятия смогут:

- осознать всю важность проблемы подростковой наркомании;
- актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;
- обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;
- самоопределение каждого участника в игровой ситуации и совершение личного выбора, а также проанализировать сделанный выбор и принять его последствия;
- получение нового личного опыта в контексте сделанного выбора.

Теоретический блок

Цели – научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

Задачи – познакомить подростка с действием ПАВ на сознание и организм человека и о механизмах развития зависимости, последствиям, к которым она приводит.

В своем выступлении психолог или социальный педагог должен обратить внимание подростков на следующие аспекты:

1. Что такое наркотики и наркомания?

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркотики принято разделять на легальные (разрешенные в употреблению в ряде стран) и запрещенные.

Легальные наркотики – к ним относится ряд лекарств, которые выписывают строго по назначению врача, применяются лишь в период болезни, табак и алкоголь.

Запрещенные наркотики – особенностью этих веществ является способность очень быстро формировать психическую и физиологическую зависимость от их применения. К ним относятся: марихуана, производные опия, кокаин, ЛСД, амфетамины, эфедрин.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно.

2. Причины употребления:

- из любопытства;
- ради удовольствия, желание испытать радость, восторг, наслаждение;
- как протест против родителей: “Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью”;
- чтобы снять напряжение.

3. Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.

Заниженная самооценка, неуверенность в своих силах является одним из наиболее важных факторов риска употребления ПАВ. Наркотик становится средством защиты от плохого настроения, от боли и унижения.

Заниженная самооценка способствует тому, что подросток может попасть под дурное влияние сверстников.

Самооценка – это ваше восприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

Высокая самооценка:

- Я красивый.
- Я умный.
- Я веселый.
- Я учусь на своих ошибках.

Низкая самооценка:

- Я – уродина.
- Я – тупица.
- Я боюсь ошибиться.
- Я угрюмый.

Тест “Определите ваш уровень самооценки”

Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

	да	нет
1. Вас сильно задевает критика?		
2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?		
3. Вы пытаетесь скрыть свои чувства от окружающих?		
4. Вы боитесь теплых дружеских отношений?		
5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих?		

6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?		
7. Для вас неважно ваше физическое состояние?		
8. Вы не доверяете себе?		
9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха?		
10. Вы рады, когда у других возникают проблемы?		

Если на большую часть этих вопросов вы ответили “да”, вам не помешало бы улучшить самовосприятие.

Благодаря высокой самооценке вы можете:

- быть таким, каким вы хотите быть;
- более полно контактировать с окружающими;
- быть более открытым миру.

Последствия низкой самооценки:

- потеря уверенности в себе;
- неверное восприятие себя и других;
- отсутствие упорства в достижении цели.

4. Как избежать давления сверстников?

(При употреблении термина “давление сверстников”, имеется в виду негативное давление).

Отрицательное влияние сверстников может побудить вас:

- употреблять алкоголь и наркотики;
- пропускать школу или занятия;
- воровать;
- хулиганить;
- конфликтовать с родителями.

Чтобы преодолеть давление вы должны знать:

- кто вы и каковы ваши ценности;
- как самостоятельно принять решение;
- как поступать в различных ситуациях.

Алгоритм действия:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле: где вы; с кем вы; что они делают; как они себя ведут; как вы относитесь к тому, что происходит?
2. Подумайте о последствиях: как вы будете относиться к себе завтра; может ли это привести к проблемам; может ли это нанести вред вашему здоровью; будут ли ваши родители разочарованы вами; какие могут быть последствия?
3. Примите свое решение.
4. Сообщите другим о вашем решении.

5. Что происходит после того, как я принял решение?

Сказав “нет”, вы можете:

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;

- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

Сказав “да”, вы можете:

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.

Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?”

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

	да	нет
1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?		
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?		
3. Вы доверяете себе?		
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?		
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?		
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть?		
7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников?		
8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях?		
9. Вы несете ответственность за свои поступки?		
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?		

Если вы ответили “нет” на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов, то вам необходимо обратиться за помощью.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные друзья;
- родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
- специалисты школьной социально-психологической службы;
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.

Развивающий блок – большая психологическая игра “Иной” (под “Иным” подразумевается подросток, злоупотребляющий наркотическими средствами).

Вид игры – игра-драма.

Тип сюжета – реальный.

Время на игру и на обсуждение – 1,5–2 часа

Участники:

- Возраст участников – 13-16 лет _____.
- Размер группы – 20 человек _____.
- В качестве ведущих, участвуют педагог-психолог и социальный педагог.
- Классный руководитель участвует в качестве наблюдателя.

Подробный сценарий игры с указанием задач каждого этапа

№ этапа	Время на проведение	Содержание каждого этапа	Задачи, решаемые на каждом этапе	Материалы, необходимые для проведения каждого этапа Этапа
1. Создание рабочей атмосферы	10 мин.	Приветствие Упражнение “Представление имени”	– Выявить ожидания участников; – снятие эмоционального напряжения в группе; – мотивация на эффективное участие в группе.	
	10 мин.	Разминка Упражнение “Кто Я?” (10 позитивных определений)	– Формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и особенностям другого.	Бумага, ручка
2. Основная часть	40-50 мин.	Игра “Иной”	– погружение в роль и игровую ситуацию; – формирование адекватно воспринимать создавшуюся ситуацию; – формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы; – формирование	Достаточно просторное помещение, но не слишком большое, чтобы не нарушить ощущение безопасности.

			ответственности за себя, свои действия и свой выбор.
3.Рефлексия проделанной работы	40-50 мин.	Обсуждение	<p>– отреагировать ситуацию из роли, затем из своей личной позиции;</p> <p>– дать обратную связь другим игрокам;</p> <p>– обсудить возникшие чувства и ощущения.</p>

Инструкция (работа в 2 подгруппах по 10 человек).

Представьте себе, что вы пришли к однокласснику на празднование Дня рождения. В гостях у него вы встретились с незнакомым вам сверстником. Ваш одноклассник представил его вам, как своего нового товарища. У него был очень странный неряшливый вид, несмотря на жару, длинные рукава у свитера, сухие волосы, говорил он невнятно и у него были неуклюжие движения. Несмотря на то, что он вам не понравился, вы не подали никакого вида. Про себя вы дали ему имя “Иной”.

Вы танцуете и веселитесь. В самый разгар веселья, “Иной” подходит ко всем по очереди и предлагает принять химическое вещество, уговаривает попробовать, обещает, что это изменит ощущения, и при этом вы мгновенно получите огромное удовольствие и наслаждение.

Ваша задача:

- погрузиться в игровую реальность;
- попытаться противостоять “Иному”;
- сделать свой личный выбор;
- каждой подгруппе презентовать свою игровую ситуацию по ролям.

Вопросы для обсуждения:

- что было самым интересным на занятии?
- тяжело ли было противостоять давлению “Иного”?
- удалось ли “Иному” уговорить кого-либо попробовать химическое вещество?
- какие чувства и ощущения вы испытывали?

Формы обсуждения игры – групповая дискуссия.

Возможно продолжение профилактической работы в деятельности психолога и педагогов (классного руководителя), если в ходе игры будут выявлены дети, которые приняли решение, сказав “да”.