Методическая разработка

 занятия с элементами коммуникативного тренинга

«Свобода или зависимость»

с учащимися 8-х классов

Социальный педагог

Крюкова С.В.МБОУ СОШ №2

2021 г.

**Введение**

В последнее десятилетие для нашей страны употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку. Поэтому для учреждения образования должно стать приоритетом формирование устойчивого развития личности к антисоциальным проявлениям в обществе как целостный подход и основа первичной профилактики в решении проблем наркомании и злоупотребления психоактивными веществами. Активные профилактические мероприятия должны опираться на:

- методологию формирования у подростков представлений о здоровом образе жизни;

- формирование у несовершеннолетних умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в асоциальную деятельность, мотивов отказа от «пробы» и приема ПАВ.

**Цель:**

формировать у обучающихся отрицательное отношение к наркотикам, обучение обучающихся пониманию и осознанию влияния наркотиков на будущее человека.

**Задачи:**

Формировать представление о губительном влиянии наркотиков на организм человека;

Заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся через работу в группах при ответах на проблемные вопросы.

**Актуальность:**

Ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России продолжает оставаться очень сложной. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту употребления наркотиков с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Именно школы и места массового развлечения молодежи являются сегодня основными местами распространения наркотиков. Несмотря на то, что в последние годы работа по профилактике подростковой наркомании существенно активизировалась, дефицит знаний у учащихся о последствиях и конкретных шагах противостояния этой пагубной привычки остается значительным. Разовыми беседами повысить уровень социально-психологической компетенции школьников невозможно. Поэтому я считаю, что проводить эту работу необходимо регулярно.

**Ожидаемый результат:**

Обучающиеся смогут:

– осознать всю важность проблемы наркомании;

– актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;

– получить новый личный опыт в контексте сделанного выбора.

**Понятие наркотиков, наркомании**.

В обычном понимании наркомания – это вредная привычка, болезненное пристрастие к употреблению разными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) наркотических веществ, для того, чтобы впасть в одурманенное состояние. Такое состояние могут вызывать истинные наркотики – опий, морфий, героин.

***Наркотики***– это такое вещество или смесь веществ, которое коренным образом отличаются от всех веществ, необходимой для нормальной жизнедеятельности человека и прием которых влечет за собой изменение функционирования организма в целом, серьезно осложняет деятельность внутренних органов, центральной и вегетативной нервной систем. Одурманивание этими веществами и считается собственно наркоманией. Люди прибегают к психоактивным препаратам, т.е. наркотикам в надежде удовлетворить определенные потребности. Химические средства неспособны оправдывать возлагаемые на них надежды длительное время. Злоупотребление такими веществами в большинстве случаев сопровождается эффектом отдачи, который прямо противоположен действию препарата. Это часто побуждает принять еще большую дозу для возобновления приятных ощущений. При часто повторяющемся употреблении наркотиков формируется зависимость от него, сильно затрудняющая прекращение его приема.

Под ударом наркоагрессии оказались дети. Первый прием наркотиков у них приходится на 12 лет. В этом возрасте привыкание возникает после одного или двух раз. А это поломанные судьбы, убийства, самоубийства, разбои и грабежи.

О вреде наркотиков для здоровья говориться и пишется много. Наркотик разрушает тело, калечит душу. Вот состояние больного, принимающего наркотики: сердцебиение, потливость, кашель становится частым и слабым. Зрачки расширяются. Обостряются все имеющиеся у человека заболевания. В костях и мышцах проявляются тянущие боли. Человек находится в постоянном движении, кричит, стонет, ворочается в постели, упрашивает дать ему наркотик.

**Ход занятия**

**Приветствие. Знакомство.**

Игра «Я умею лучше всех…»

Инструкция: Каждый участник, по очереди называет свое имя и продолжает фразу «Я умею лучше всех…». (Н-р: Меня зовут Лена, я умею лучше всех готовить).

Беседа:

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека?
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

**Упражнение 1.**

Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа, в течение 3 минут, должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Тренер решает, чье определение было самым полным и точным и записывает его на доске.

**Упражнение 2.**

**Групповая работа «ЗОЖ».**

Инструкция: Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

**Здоровый образ жизни – жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т.д.**

**Упражнение 3.**

**Групповая работа «10 заповедей».**

Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем, представитель каждой группы зачитывает заповеди перед классом.

**Упражнение 4. Оценка усталости.**

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, насколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

**Упражнение 5.**

**Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности».**

На доске (либо на листе ватмана) записывается список возможных человеческих ценностей:

* интересная работа
* хорошая обстановка в стране
* общественное признание
* материальный достаток и хорошее здоровье
* любовь
* семья
* удовольствия, развлечения
* самосовершенствование
* свобода, независимость
* справедливость
* доброта
* честность
* искренность
* вера
* целеустремленность

Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи зависимым человеком, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

**Упражнение 6.**

**Индивидуальная работа «Мой день».**

Каждый учащийся должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем, в правой колонке, он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Не обязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вопросы к классу:

– Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага)

– Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?

– Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее поживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?

– Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?

– Как вы думаете, почему спортсмены не курят? Почему по телевидению не показывают курящих спортсменов?

**Упражнение 7.**

**Индивидуальная работа «Дерево моей жизни».**

Учащимся предлагается на листе бумаги нарисовать дерево так, как они себе его обычно представляют. Затем учитель объясняет, что почва – это воспитание человека. На месте почвы учащиеся должны письменно продолжить утверждения:

Я был воспитан с верой в то, что:

·  работа – это

·  деньги – это

·  мужчина – это

·  женщина – это

·  брак – это

·  семья – это

·  успех – это

·  ошибки – это

Корни – видение важнейших вопросов жизни. Если корней нет, то видение очень слабое в человеке. Если корни глубокие, то видение очень ясное. Я верю в то, что:

·  Смерть – это

·  Зло – это

·  Добро – это

·  Любовь – это

·  Люди, в основном,…

·  Я…

·  Жизнь – это

·  Здоровый образ жизни – это

Ствол дерева – это представления о природе человека.

·  Я, в основном хороший, т.к.

·  Я свободен и отвечаю за свои поступки, т.к.

·  Я, в основном, заботливый и добрый человек, т.к.

·  Мои убеждения влияют на мой характер, т.к.

Ветви дерева – это ваши этические ценности. Если листва дерева густая – то человек уравновешен. Если изображены иголки – человеку присуще агрессивное поведение.

·  В отношениях с близкими мне людьми для меня важно …

Цветы – это эмоции человека. Если цветы на дереве есть – то человек, скорее всего, очень эмоционален. Если цветов не изобразили, то человек сдержан на эмоции.

·  Мои положительные эмоции: …

·  Мои отрицательные эмоции: …

Плоды – это поступки человека. Опишите ваши поступки в разных ролях:

·  Как сын (дочь) своих родителей, я …

·  Как брат (сестра), я …

·  Как друг, я …

·  Как учащийся школы, я …

·  Как гражданин, я …

**Вывод занятия:** самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отсту

Каждый наркоман – бомба замедленного действия, которая таит в себе смерть. Каждый из них втягивает в наркоманию еще 10-15 человек, и количество наркоманов растет почти в геометрической прогрессии.

Весь ужас в том, что парни и девчонки думают, что могут запросто завязать, быстренько вылечиться. И поэтому не бояться пробовать. Но в том то и дело, что зависимость возникает быстро и вылечиться очень трудно, но все таки возможно, если вовремя остановиться и обратиться к специалистам.

**Задание 3 Рейтинг качества**(Работа в группах)

Обучающиеся получают списки качеств характера и выстраивают рейтинг качеств, необходимых для отстаивания своего решения. Расставляют порядковые номера качеств по степени их сложности для их противостояния. После обсуждения идет защита трех главных качеств. (Приложение)

**Заключение**

Одно из лучших наслаждений - познание себя и мира в целом, поиск истины против невежества и зла. Старайтесь быть лучше себя, а не других. Истина одна бывает, а заблуждений много. Но почему заблуждение берёт верх, не в том ли дело, что люди, хотя и рождаются равными и свободными, но живут в оковах рабства. Рабства не только политического, экономического, но и нравственного. Ведь человек совершенствуется только в делах и поступках, а не в суждениях и длинных прениях.

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

Если с вами случилась беда, не паникуйте, не впадайте в истерику. Ваш путь – к специалистам. Чем раньше к ним обратитесь, тем больше шансов на успех. В противном случае, как это ни горько сознавать выбор невелик, а исход… И не надо уповать на чудо. Чудотворцем можете стать только вы сами. Жизнь без наркотиков – вот норма жизни.

**Приложение**

**Задание 1**

**Мифы о наркомании**

***Миф 1:***употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.

**Миф 2:**наркотиком могут поделиться просто так по доброте душевной.

***Миф 3****:*при употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.

**Миф 4:**по внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.

(Возможные ответы учащихся)

Поистине леденящая душу картина! Наркомана ничто не может остановить. Чтобы получить свою дозу наркотика, ему ничего не стоит переступить даже через чужую жизнь. Не важно – отец, мать, друг или случайный прохожий.

Сегодня уже никого не приходится убеждать, что наркоманы представляют серьезную угрозу безопасности, проще говоря – угрозу для жизни людей. Дело в том, что поведение наркоманов в состоянии токсического опьянения непредсказуемо: они полностью теряют контроль над собой, становятся агрессивными, для них ничего не стоит убить человека, если есть препятствие на пути к наркотику.

**1. Мифы о наркомании**

Миф1 — употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой — наркомания. Основной симптом этой страшной болезни — зависимость от употребления наркотика, начинающего играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

Миф 2 — наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег соответственно тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

Миф 3 — эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3до 5 минут. А остальные 1 — 3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха — так называемая наркоманами «измена». Без наркотиков больной испытывает ужасное состояние - «ломку».

Миф 3 — по мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширены зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие с исколотыми и воспаленными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, всего его мысли об одном — «добыть» и принять дозу.

**Список использованной литературы**

1.С.В. Титов, Г.И. Шабаева Тематические игры по ОБЖ (методическое пособие для учителя); Творческий центр Сфера Москва, 2005

2.Н.И. Дереклеева, М.Ю. Савченко Справочник классного руководителя «ВАКО» Москва 2005

3.Интернет-ресурсы