

Игры и упражнения для профилактики употребления ПАВ

Алгоритм профилактического занятия

1. Создание рабочей атмосферы

Задачи: выявить ожидания участников; снятие эмоционального напряжения в группе; мотивация на эффективное участие в группе.

1. Основная часть

Задачи: погружение в проблемную ситуацию; формирование ответственности за себя и свой выбор.

1. Рефлексия проделанной работы

Задачи: дать обратную связь группе; обсудить возникшие чувства и ощущения.

Игры и упражнения для проведения профилактической работы

6-8 лет

Беседа с младшими школьниками о том, знают ли они, что называют вредными привычками, почему они вредные и как они влияют на здоровье. Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарики, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два: по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму. Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием «никотин», которое является сильным ядом. Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Поэтому курящих человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается. Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться

кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.

Игра «Мышка и сыр»

Ход игры: Дети образуют круг. В кругу лежит кусочек «сыра». За кругом – мышка (ребенок). Она видит сыр, ей хочется его съесть, но она не знает, как. Она видит дверцу. Желание съесть сыр позволяет ей преодолеть страх перед неизвестностью, войти в мышеловку и схватить сыр, но дверь мышеловки захлопывается. Вывод: мышка за «бесплатный сыр» расплачивается свободой. Русская поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке» отражает содержание игры.

9-11 лет

Упражнение «Провокация»

Инструкция: представьте, что к вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза. Какие это могут быть фразы?

Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь.

Спасибо, мне этого не нужно.

Не курю.

Нет, мне не нужны неприятности.

Я таких вещей боюсь.

Эта дрянь не для меня.

Я и без этого превосходно себя чувствую.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Мне не хочется умереть молодым.

Спасибо, мне здоровье дороже!

Игра «Масса разных забав»

В ходе занятия у учащихся должны быть сформированы умения:

1. Распознавать возможные неприятности в кажущихся забавными играх.
2. Распознавать здоровые пути и возможности веселиться.

Ход занятия:

1. Разбейте группу на подгруппы с помощью любой игры, используемой для знакомства или упражнения на групповое сплочение и активизацию группы. Объясните, что игры наподобие этой представляют собой лишь один из возможных способов развлечений.
2. Организация дискуссии на тему «Всегда ли забавы бывают безопасными?». Для этого предложите ребятам придумать всевозможные забавы, при этом не должно высказываться оценочных суждений, а все предложенные забавы необходимо выписать на доске. Предложите группе провести мозговую атаку на установление причин того, почему то, или иное предложенное занятие нельзя считать хорошей идеей, поскольку оно является нарушением закона или опасно для себя или других, либо неприлично по отношению к другим людям. И вообще, противоречит ценностям, которых придерживаются в обществе и т.д.
3. Сделайте вывод, сказав, например, что прежде чем проводить забавные затеи, следует убедиться в том, что они не являются правонарушением, ни для кого не представляют опасности, не противоречат школьным правилам и никого не оскорбляют.

Упражнение «Скульптура зависимости»

Инструкция: участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

12-14 лет

Упражнение Табу

Инструкция: перед занятием ведущий подготавливает и раскладывает в разных местах три непрозрачных пакета. Затем просит одного за другим трех участников: 1 - подать пакет, 2 - подержать и сохранить пакет, 3 - передать пакет через других участников адресату. Затем ведущий говорит о бдительности и называет преступления, которые в данный момент направлены против здоровья и зачитывает статью 228.

Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере -наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года, либо без такового.

Примечания. 1. Лицо, совершившее предусмотренное настоящей статьей преступление, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом указанных средств, веществ или их аналогов, а также с незаконными приобретением,

хранением, перевозкой таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изъятие указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, при задержании лица и при производстве следственных действий по обнаружению и изъятию указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

2. Значительный, крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ, а также значительный, крупный и особо крупный размеры для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, для целей настоящей статьи, статей 228.1, 229 и 229.1 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

3. Значительный, крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют значительному, крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

Упражнение «Охмурение»

Инструкция: Ведущий, с серьезным видом, говорит участникам, что сейчас он может сделать им подарок. «Я знаю три древних символа, нанеся которые на тело, можно обрести новые возможности, умения, знания. Но символы получают только три человека, которые первыми выйдут из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники догадываются, что над ними подшутили. Ведущий дает комментарий: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?». Далее идет

обсуждение: что заставило учеников согласиться на «подарок»? Как часто мы встречаем соблазны в нашей жизни? Какой урок вы извлекли из данной игры?

50 способов сказать, «Нет»

Ведущий предлагает учащимся придумать фразу-отказ от ПАВ. Придуманные фразы фиксируются на доске или ватмане:

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня.
8. Не сейчас.
9. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
10. Нет, не хочу неприятностей.
11. Сейчас не могу, моя мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой.
12. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
13. Мои родители меня убьют.
14. Я таких вещей боюсь.
15. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
16. Когда-нибудь в другой раз.
17. Эта дрянь не для меня.
18. Нет, спасибо.
19. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
20. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
21. Нет спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
22. Не думаю, что я достаточно об этом знаю.
23. Нет, спасибо, я дождусь, пока мне будет это по возрасту.
24. Меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет сигаретным дымом, после того как я был рядом с курящими людьми.
25. Нет спасибо у меня и так ужасные оценки.

26. Я за витамины!
27. Нет спасибо, препаратов не хочу.
28. Я и без ого превосходно себя чувствую.
29. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная работа.
30. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
31. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того, красные глаза.
32. Нет, я за рулем.
33. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
34. Нет спасибо, это опасно для жизни.
35. Вы с ума сошли? Я даже не курю.
36. Эти химические радости не для меня.
37. Нет, я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.
38. Мне не хочется умереть молодым.
39. Нет, я и так много воюю со своими родителями.
40. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.
41. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вреде наркотиков.
42. Я хочу быть здоровым.
43. Это мне ничего не дает.
44. Нет спасибо, я слышал, от этого глаза краснеют.
45. У меня завтра контрольная работа. Не буду.
46. Я начинаю вести себя глупо, когда курю.
47. Меня до сих пор контролируют, с тех пор как мама застала меня за этим.
48. Я не наркоман.
49. Не буду, здоровье дороже.
50. Мне это неинтересно.

15-17 лет

Упражнение «Перспектива моей жизни».

Ведущий разделяет участников на 2 подгруппы и выдает таблицу для заполнения:

<i>Что плохого от употребления ПАВ</i>	<i>Что хорошего от употребления ПАВ</i>
<i>Что плохого от неупотребления ПАВ</i>	<i>Что хорошего от неупотребления ПАВ</i>

В конце работы происходит обсуждение: какие перспективы открывает перед нами употребление/неупотребление ПАВ? Что весомее? Какие ценности стоят на кону вашей жизни в ситуации выбора?

Упражнение «Любопытство. Воля. Разум»

Инструкция: поделить ребят на 3 команды: «Любопытство, Воля, Разум». Задание группе Любопытство: назвать причины употребления наркотика, Разум: аргументы против употребления наркотиков; Воля: принять решение и перейти на сторону разума и любопытства, в зависимости от того, какая сторона будет более аргументированной и убедительной. После обсуждения 2-3 причин Любопытство и Разум меняются местами территориально и обмениваются таблицами с аргументами и причинами. В конце группа Воля представляет свои идеи о том, что должен уметь человек, чтобы добиваться без употребления ПАВ. В конце проходит обсуждение. Аргументы, которые приводила команда Любопытство, в основном являются так называемыми мифами. Их используют употребляющие, чтобы оправдать свое употребление, поэтому нам необходимо знать их, чтобы не попасться на провокацию.

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?

Список литературы:

1. О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации от 05 сентября 2018 г.

2. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. - Москва: ТЦ Сфера при участии «Юрайт - М», 2019 г.
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. /Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи/ Москва, «Академия», 2015 г.-184с.
4. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: Руководство по использованию наглядных средств обучения /Под ред. Н.В. Ерховой. - М.: Центр наглядных средств обучения, 2018 г. - 176с.
5. Профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа: Учеб. Пособие /А.А. Быков, Е.Н. Худякова, Т.И.Бочкарева, Н.В. Шокурова. Самара: СИПКРО, 2019г.- 226с.
6. Социально – педагогические технологии работы с «трудными детьми»/ авт.-сост. М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2017 г.
7. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология). - Москва: Гардарики, 2019г.
8. Зарецкий В.В. Концептуализация профилактики - шаг к системной деятельности //Профилактика зависимостей. - 2016. - №1. - С.43-67