

ТРЕНИНГ
по профилактики употребления психоактивных веществ:

«Скажи «НЕТ» вредным привычкам!»

Классный руководитель: Авхатова Л.Р.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

- повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- изменение отношения детей к наркомании;
- умение сказать «Нет наркотикам»;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Тренинг включает:

- введение, в состав которого входят игра-разминка, подвижные упражнения, знакомство в группе, сообщение тренером условий тренинга, правил работы, оценку уровня информированности участников, их личного опыта,
- игру «Спорные утверждения», в ходе которой участникам предоставляется возможность высказать свое мнение по самым острым вопросам,
- игру «Ассоциации», в ходе которой оценивается характер эмоционального восприятия зависимости подростками,
- игру «Словесный портрет», где на основе выработанных ассоциаций участники описывают образ человека, злоупотребляющего психоактивными веществами,
- ролевую игру «Марионетки», в которой участникам предоставляется возможность почувствовать себя в роли «ведомого», человека, лишённого права самостоятельного волеизъявления,
- игру «Отказ», в рамках которой участники отрабатывают тактику вежливого, мотивированного отказа от предложений сверстников и старших «попробовать» ПАВ, заключение.

Подобный набор игр обусловлен важной последовательностью событий, положенных в основу сценария тренинга: от ознакомления с проблемой, постановки вопроса через эмоциональные переживания личного и микросоциального уровня к мотивированному отказу от ПАВ.

Остановимся подробнее на некоторых деталях тренинга. Вот примерный сценарный ход тренинга, который используется в нашем образовательном учреждении в рамках профилактики употребления ПАВ.

РАЗМИНКА

Участники становятся в круг. Перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны в бейджики.

Ведущий: Вот мы и познакомились! Теперь можно поговорить и о серьезном. А собрались мы здесь чтобы поговорить об одной очень важной проблеме: проблеме наркомании. И не смотря на то, что тема эта весьма серьезная, мы не дадим вам скучать и очень постараемся, чтобы вам было очень интересно. А теперь, дорогие ребята, я хочу узнать вашу работоспособность. Поднимите, пожалуйста, руки. Ваш кулачок – минимальная оценка, ладошка – максимальная. Покажите мне свои ладошки те, кто готов играть и работать со мной, покажите мне кулачки те, кто работать не готов.

ИГРОВАЯ ДИАГНОСТИКА «ЛАДОШКИ»

Дети поднимают руки и, по мере своего состояния показывают ладошки – те, кто готов к участию в мероприятии, кулачки – те, кто к участию в мероприятии не готов.

Тренер оценивает работоспособность группы.

Ведущий: Спасибо! Теперь я знаю, кто из вас готов к работе. Теперь я приглашаю вас к нашему столу заседаний. И объясняю правила нашего сегодняшнего мероприятия.

1. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища, потому что каждое мнение сегодня для нас очень важно.
2. Всегда говори то, что ты думаешь, здесь очень важно твое личное мнение, оно здесь ценится и уважается.
3. Вся личная информация, сообщённая тобой на тренинге, является закрытой и не разглашается.
4. Если ты хочешь высказаться – подними руку, и тебя обязательно выслушают.
5. Если тебе что-то не нравится, предложи, как сделать лучше.
6. Не давай оценок другим участникам, не смейся над другими, потому что потом кто-то может посмеяться над тобой.

Ведущий: А теперь ответьте, пожалуйста, на мои вопросы:

ИГРА: «ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ»

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
5. Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
6. Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, ведущий должен опираться на полученные данные диагностики, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы, следует избегать изложения материала в лекционной форме. Главное - участие всех каналов получения

информации, выработка положительного личного опыта.

Ведущий: А теперь я предлагаю вам поиграть. Наверное, вы уже заметили листы бумаги с различными утверждениями, которые развешены в разных частях нашей комнаты. Прочитайте их.

ИГРА «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

1. «Совершенно согласен»
2. «Согласен, но с оговорками»
3. «Совершенно не согласен»
4. «Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий 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 в виде

краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

1. Наркомания - это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны. 3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
15. Наркоманы - это не люди.

Ведущий: Я думаю, все мы сделаем правильные выводы из увиденного. Давайте поблагодарим..... за поучительную информацию. А теперь я предлагаю вам отдохнуть.

МИНУТА РЕЛАКСАЦИИ

ИГРА «НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО Я...»

Всем, начиная со взрослых, ведущий кидает мячик со словами «Никто не знает, что я ...», участник, к которому попал мячик продолжает фразу, к примеру «...очень люблю петь», «... пеку очень вкусные пироги...» и т. п.

Ведущий: Отдохнули? Значит можно продолжать работу и снова поиграть, на этот раз серьезно.

Сейчас я буду говорить вам различные слова, а вы в ответ будете называть 2-3 слова, которые приходят вам на ум в связи с этим словом.

ИГРА «АССОЦИАЦИИ»

Для игры используется мячик. Ведущий поочередно кидает мячик участникам тренинга, со словами «наркомания», «наркотики», «зависимость». При замешательстве

участников, можно прибегать к помощи взрослых ассистентов.

Ведущий: Большое спасибо за ваше внимание и участие. Ответьте мне, ребята, кто-нибудь когда-нибудь, управлял вами так, что вы не осмеливались сделать ни одного самостоятельного движения? Нет? Тогда у вас есть возможность сейчас почувствовать,

как наркотик может управлять подвластными ему людьми.

ИГРА «МАРИОНЕТКИ»

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. Каждый участник должен

побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра, на второй стул ставится кактус. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" от одного стула к другому и дотронуться до кактуса. 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, 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?

Ведущий: Теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное «Нет».

ИГРА «ОТКАЗ»

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

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, я думаю, мы достаточно вооружены на сегодняшний день и информацией и психологической зарядкой нашего уважаемых специалистов и взаимной поддержкой друг друга. Скажите, вы готовы подставить другу свое плечо в беде? (Дети отвечают).

Ведущий: Тогда я предлагаю вам еще одну очень серьезную игру. Скажите мне, пожалуйста, каким вы представляете себе наркомана? (Дети отвечают).

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам нарисовать его на этом чистом листе (доске)...

ИГРА «ПОРТРЕТ НАРКОМАНА»

На чистом листе ватмана или доске в порядке очереди дети рисуют общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Ведущий: Дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим? (Дети отвечают)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ведущий: Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге.

Вы многое узнали, многому научились, а главное вы теперь умеете сказать «Нет!» наркотикам.

Теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте.

ИГРА «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖИЗНЬ!»

Участникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду таким, потому, что...». Каждому предлагается приклеить своей ромашкой, нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу. Игру начинают взрослые ассистенты. После установки ромашки на место, участнику вручается памятная открытка.

Ведущий: И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь! Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми! До свидания!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабайцева, В.К. Личностно-ориентированный тренинг. / В.К. Бабайцева – М.: МГУ, 1997 – 96 с.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. / И.В. Вачков - М.: «Ось-89»,

1999. – 116 с.

3. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков. / А.Г. Грецов – СПб.: ПИТЕР, 2005 – 78 с.

4. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. - М., 1994 – 45 с.

5. Клее, М. Психология подростка / М. Клее - М., 1994 – 129 с. 6. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов - Екатеринбург, 1997 – 300 с.

7. Лойшен, Ш. Психологический тренинг умений / Ш. Лойшен – СПб.: Питер, 2001

8. Макшанов, С.И. Психология тренинга / С.И. Макшанов – М., 2002

9. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности / Е.В. Сидоренко - СПб: Речь, 2001

10. Такташева, Е.К. Общение и личностный рост: сборник учебно- методических пособий для практических психологов, педагогов, воспитателей, родителей / Е.К. Такташева - Барнаул: изд-во АК ИПКРО, 1994- 62 с.