

ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ И
ДИСКУССИИ ПО
ПРОФИЛАКТИКИ ТЕМЫ
«ПСИХОАКТИВНЫЕ
ВЕЩЕСТВА»



СОДЕРЖАНИЕ

Определения

Игры по профилактике темы «Психоактивные вещества».

- «Ролевая игра»
- «Слепой – поводырь»
- «Чувства»

Упражнения по профилактике темы «Психоактивные вещества».

- «Скульптура зависимости»
- «Охмурение»
- 50 способов сказать «Нет»

Дискуссии по профилактике темы «Психоактивные вещества».

Профилактика (prophylaktikos — предохранительный) — термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Позитивная профилактика – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не "запугивая" детей и подростков.

Основная цель профилактических мероприятий –
изменение поведения с рискованного на
безопасное, полезное поведение.

Информация в профилактической деятельности
должна быть:

- достоверной,
- соответствующей реальности,
- полной,
- доступной,
- помещенной в нужном контексте,
- систематизированной,
- дозированной,
- соответствующей ситуации в обществе,
- направленной на то, чтобы достичь максимальной заинтересованности адресатов.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики:

Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска.

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву явления .

Третичная профилактика – действия, направленные на профилактику рецидивов.

- **Психоактивное вещество** — любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания

«РОЛЕВАЯ ИГРА»

- Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно.

«СЛЕПОЙ – ПОВОДЫРЬ»

- Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру. Это упражнение рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

- **ЧУВСТВА»** (25-30 мин).

- Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.
- Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.
- *Возможный вариант:*
 - Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.
 - Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.
- Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека.

- **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.

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 получат 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»

- **50 способов сказать «Нет»**
- Ведущий предлагает учащимся придумать фразу-отказ от ПАВ. Придуманные фразы фиксируются на доске или ватмане.
- Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
- Я больше в этом не нуждаюсь.
- Я не курю.
- Не похоже, что бы мне сегодня стало от этого хорошо.
- Я не собираюсь загрязнять организм.
- Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
- Не сегодня.
- Не сейчас.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

ВИДЫ ДИСКУССИЙ

«Круглый стол»

- Дискуссия направлена на обсуждение какой-либо актуальной темы, требующей всестороннего анализа.

«Дебаты»

- Дискуссия в ролевой форме дебатов представляет собой разновидность дискуссии-спора и применяется для обсуждения сложной и противоречивой проблемы, по которой существуют резко противоположные точки зрения.

Дискуссия «Эстафета»

- Дискуссия направлена на организацию последовательного обсуждения предложенных вопросов и аспектов одной темы в малых группах с последующими анализом и согласованием различных подходов и принятием коллективного решения.

Дискуссия «Вертушка»

- Специфика данной дискуссии заключается в том, что студенты обсуждают проблему в группах сменного состава, работая на разных этапах обсуждения в разном составе и над разными аспектами проблемы. При этом на каждом этапе участник дискуссии занимает новую позицию: он может быть ведущим дискуссии, 1-м выступающим, 2-м выступающим и т.д.

- **Дискуссия по теме занятия. Обсуждение (25 мин.)** Проводится дискуссия, в ходе которой группа совместными усилиями отвечает на поставленные вопросы.
- **Цель:** знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ. Ведущему имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.
- Примеры вопросов для дискуссии:
- Почему люди употребляют наркотики?
- Что побуждает человека впервые попробовать наркотики?
- Последствия употребления?
- В чем «плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики?
- Что такое зависимость от психоактивных веществ?
- Что дает людям употребление наркотических веществ?
- Какие вещества вызывают развитие зависимости?
- Почему зависимость от психоактивных веществ – это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?
- По тем вопросам, на которые участники не смогли найти ответа, ведущий представляет достоверную информацию, противопоставляя ее мифам о наркотиках, бытующих в обществе. Проводится индивидуальная оценка ответов с целью позитивного подкрепления. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ответственность самого человека за вовлечение в употребление психоактивных веществ

- **Дискуссия** "Что такое **наркомания**".
- Цель: выяснить уровень информированности участников по проблеме наркомании. Раздаю рисунки участникам. Рисунки: подарок, сосуды, губка, рыба на блюде, игра в мяч, кормление кашей, упряжка лошадей, погода, шар на наклонной плоскости, забор, роза, цветок, сорняк, вхождение в холодную воду, оса в комнате, сообщающиеся сосуды. В течение 3 минут составить ассоциативный рассказ, начиная со слов: "Человек, который употребляет наркотики:", "Наркомания - это:"
- Возможные варианты ответов (из ответов школьников 8-х классов): подарок "человеку специально дают в качестве подарка дозу наркотика, бесплатно, тем самым "подсаживая" его на наркотик. Затем в результате развившейся зависимости человек будет готов за любые деньги купить дозу у торговцев";
- сосуды: "человек, который употребляет наркотики, сначала начинал с малой дозы, затем ему требуется все больше и больше. Часто наступает передозировка и наркоман умирает";
- губка: "человек, употребляющий наркотики впитывает в себя всё, что вызывает состояние одурманивания";
- рыба на блюде: "человек, употребляющий наркотики, как рыба на блюде с открытым ртом, жаждущей воздуха, воды, а наркоман - спасительной для него дозы наркотика, погружения себя в привычную для него среду обитания - наслаждения, кайфа, отрешенности";

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера и Х.Б. Уолдрон. – М.: Академия, 2006.
- Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд Система профилактических программ. – М., 2003
- Профилактика зависимости от ПАВ (руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска) Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008. – 64 с.