

## Занятие «Умей противостоять зависимости»

**Цель:** Формирование осознания личной ответственности за свое поведение, здоровье и выбора жизненного пути среди детей старшего школьного возраста.

**Задачи:**

- профилактика вредных привычек;
- развитие стремления к сохранению здоровья;
- формирование навыков отказа от принятия психоактивных веществ;
- мотивация к сохранению здоровья;
- формирование у детей навыков уверенного поведения в сложных ситуациях;
- формирование установки на неприятие употребления психоактивных веществ.

**Контингент:** учащиеся общеобразовательных учреждений 5-9 классов

**Количество участников:** 22 человек.

**Время проведения:** 45 минут

**Ход занятия:**

**Вступительная часть**

Здравствуйте, ребята.

Сегодня у нас с вами будет занятие, на котором мы обсудим, что такое ПАВ, как они влияют на организм человека, какие существуют альтернативы принятию ПАВ и как научиться бороться с вредными привычками.

**Основная часть**

**Знакомство**

**Упражнение «Я умею лучше всех»**

Каждый участник называет свое имя и продолжает фразу «Я умею лучше всех.....» (н-р: готовить, играть в компьютер, кататься на велосипеде и т.д.).

Скажите, ребята, а что может помешать вам быть такими веселыми, активными, интересными, иметь столько интересов, хобби (и т.д. и т.п.)?

«Скажите, если человек употребил алкоголь, психоактивное вещество один раз, второй, потом еще, что у него начинает формироваться? (зависимость)

Правильно, многократное употребление даже небольших доз алкоголя вызывает привыкание.

Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

**Упражнение «Марионетка»**

2 пары участников

Привязать к руке 1 участника нить, он должен рисовать рисунок на заданную тему, 2 участник должен тянуть нить и не давать возможности рисовать.

Обсуждение

Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

Зависимость – это процесс. Он проходит в 4 этапа.

**Презентация**

*1 этап. Первый опыт.*

- Любопытство, желание «просто попробовать»
- Неумение сказать «нет»
- Страх быть «белой вороной» или «маменькиным сыночком»

## *2 этап. Начинает нравиться*

- Осознанное желание закурить (принять какое-либо другое вещество)
- Планирование употребления, поиск подходящей компании
- Поиск разумных оправданий употребления
- Использование ПАВ как средства против комплексов

## *3 этап. Возникают проблемы*

• Проблемы со здоровьем (проигрывается с мячом, каждый ребенок по очереди называет конкретные проблемы, возникающие у человека, употребляющего ПАВ)

- Финансовые трудности
- Социальные трудности

## *4 этап. Употребление становится целью*

- Употребление ради употребления
- Постоянная потребность в употреблении
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний

Мозговой штурм.

А как вы думаете, зачем люди все это употребляют? Зачем им это надо?

(все высказывания записываются на доске):

- Повысить настроение
- Для кайфа
- Чтобы было хорошо
- Для интереса
- Для смелости
- Забыться
- Так легче общаться
- Снять боль
- За компанию
- Чтобы расслабиться
- Снять комплексы
- Для вдохновения
- От горя.....

Скажите, а как вы думаете, причины, по которым человек начинает употреблять, находятся внутри человека или во вне? (акцент на том, что внутри).

Что можно сделать, чтобы решать те же самые проблемы и достичь тех же ощущений, не употребляя ПАВ? (ответы детей)

- Встретиться с друзьями, послушать музыку
- Сходить в спортзал, бассейн
- Сходить на дискотеку
- Посмотреть интересный фильм
- Почитать книгу

Какие преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

## **Упражнение «Скульптура зависимости»**

**Цель:** Дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении.

**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 «Японец»**

1 участник предлагает Японцу приехать в гости в ваш город, задача японца вежливо отказаться, при этом не употребляя слово «Нет, не могу, не»

#### Способы отказа:

- Вежливо и спокойно сказать: «Нет, спасибо»
- Не только отказаться, но и объяснить причину отказа «Нет, потому что...»
- Настойчиво и уверенно повторить свой отказ «Нет и все»
- Просто уйти
- Сделать вид, что не слышал предложение и уйти
- Сделать вид, что слушаешь музыку, говоришь по телефону

### **Обсуждение, подведение итогов**