

Упражнения на формирование волевого поведения «Скажи наркотикам – нет!»

1. Упражнение «Ассоциации».

В течение 2 мин написать по 1 ассоциации со словами «наркотики», «наркомания», «зависимость». Ассоциации фиксируются на большом листе бумаги.

НАРКОТИКИ – химические вещества растительного (встречаются в природе либо выделяют из растений) или синтетического происхождения (производятся искусственно), способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости.

- О каких наркотиках вы слышали (опиум, героин, кокаин, амфетамины, экстази). Наиболее распространенные наркотики можно объединить в 6 групп в зависимости от того действия, которое они оказывают на организм человека.

Важно знать, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Известно, что уже первая проба наркотика приводит к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

Наркомания – (наркотическая зависимость) – тяжёлое хроническое заболевание, развивающееся вследствие приёма наркотиков.

Зависимость - это особенность характера, поведение человека, которая настолько укореняется в жизни человека, что становится незаметной.

2. Упражнение "Марионетка".

Для более эффективного обсуждения проблемы наркозависимости я предлагаю упражнение «Марионетка».

На протяжении всего упражнения я хочу вас настроить на серьёзную работу.

Для работы нам необходимо разбиться на 2 группы по пять человек.

Метод деления на группы «Молекулы».

«Представьте себе, что вы все атомы. Атомы хаотично движутся по аудитории. По моей команде вам необходимо соединиться в молекулы по... атомов. Последней командой в этом методе деление на группы должна быть: «Атомы объединяются в молекулы по 5». Инструкция для участников упражнения «Марионетка». В каждой пятёрке один человек будет играть роль куклы (марионетки) и четыре – кукловодов. Для управления куклой необходимо привязать заранее приготовленные верёвки по одной к каждой руке и ноге. Один из кукловодов управляет левой рукой с помощью верёвки, второй – правой рукой, третий – левой ногой и четвёртый – правой. Кроме того, марионетке завязывают глаза, а кукловодам запрещается разговаривать. Кукловоды могут по своему желанию управлять куклой, им необходимо провести её из одного конца аудитории в другой.

!!!! Кукла ничего не может делать самостоятельно, она лишь стоит на одном месте, а в остальном – подчиняется своим кукловодам.

После упражнения проводится анализ полученного опыта, задавая вопросы.

Вопросы:

- Что вы чувствовали в роли куклы?
- Понравилось ли вам в этой роли?
- Что хотелось изменить, сделать?
- Как связан опыт, полученный в данном упражнении с реальной жизнью?
- Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

Вывод: когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой это неприятно.

Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:

- Не бойся выглядеть недостаточно умным.
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым.
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.
- Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев!

3. Упражнение «Спорные утверждения»

Цель: кроме информирования, дает возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании.

Материалы: листы бумаги, на которых написаны утверждения

- «согласен»
- «не согласен»

Задача участников подойти к листу с утверждением, отразив свою точку зрения по данному утверждению

Спорные утверждения:

1. Легкие наркотики;
2. Наркотики повышают творческий потенциал;
3. У многих людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков;
4. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент;
5. Наркомания излечима;
6. Многие подростки начинают употреблять наркотики "за компанию";
7. Наркоман может умереть от СПИДа;
8. Наркоман может умереть от передозировки;
9. Продажа наркотиков преследуется по закону;
10. Зависимость от наркотив формируется только после их многократного употребления.

4. Упражнение «Провокационные тезисы».

Цель: выяснить, актуальна ли проблема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает разбиться на две команды и обсудить несколько предложенных высказываний. При этом первые номера высказываются «за», вторые – «против». После обсуждения разъясните спорные моменты (можно использовать статистические данные).

Провокационные тезисы:

1. Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
2. Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.
3. Наркоманам нельзя помочь.
4. Полиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
5. Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
6. Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
7. Наркотики нужно легализовать.

8. Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

9. От марихуаны не развивается зависимость.

5. Упражнение «Мифы».

Цель: информировать участников, развеять мифы.

Материалы: таблички с надписями «да», «нет».

Таблички прикрепить на противоположные стены. Ведущий зачитывает спорное утверждение, предлагает участникам встать возле одной из табличек («да» или «нет»). Каждый участник должен обосновать свою точку зрения. После обсуждения разъясните спорные моменты (можно использовать статистические данные).

Мифы:

1. Наркомания – вредная привычка.
2. Достаточно один раз уколиться – и станешь наркоманом.
3. Все наркоманы и проститутки – конченные люди.
4. Марихуана безвредна.
5. Наркомания неизлечима.
6. Нельзя дружить с наркоманом.
7. У каждого есть своя собственная зависимость.
8. Чистые наркотики безвредны.
9. Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.
10. Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

6. Упражнение «Высказывания»..

Цели: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; способствовать формированию навыка высказывать собственное мнение.

Материалы: карточки с высказываниями на каждого ученика.

Спектр полученных высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится только в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты. Участники группы получают по листу с подготовленными утверждениями. Им дается 10-15 минут на раздумья. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются. При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы. Поэтому они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть их.

Возможные высказывания:

1. Люди, употребляющие наркотики, опасны, так как они совращают других.
2. Наркотики- это повседневность для подростков.
3. Алкоголь хуже, чем гашиш.
4. Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.
5. Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникает зависимости.
6. Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.
7. Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

8. Иметь возможность достичь состояния опьянения – одна из радостей жизни.
9. Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

7. Упражнение «Сюрприз».

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала употребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

Ведущий кладет в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что-то, что там лежит – «нельзя», «плохо», «запрещено», но ведущие этим пользуются регулярно. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что-то, что лежит в коробочке – это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие участники не захотели принять это во внимание.

После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла посреди комнаты, и ведущий «рекламировал товар». После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информации по наркомании и влияние любопытства на поведение человека. После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показывают реальные причины начала употребления наркотиков.