

Занятие с элементами тренинга для учащихся по профилактической акции «Защита».

Тема «Опасные грани жизни и пути их преодоления»

Цель: познакомить детей с опасными гранями жизни и путями их преодоления; способствовать формированию позитивного отношения к жизни, к людям, социального взаимодействия, а также здорового образа жизни.

Оборудование

Плакат, в центре которого фигурка человека, карточки со словами и рисунки, карточки с диалогами, анкеты, клей, магнитофон.

Ход занятия.

Психолог. Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей – сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для низменного поступка. Но некоторые губят свою жизнь.

- Назовите причины, которые делают жизнь короче (ответы детей: болезни, травмы и несчастные случаи, стрессы, экология, вредные привычки).

Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные привычки».

Карточки: наркомания, алкоголь, курение, телемания, гигиена, зарядка, режим, ссоры, обиды, конфликты, азартные игры, спорт.

- Перед вами карточки и рисунки, на которых написаны или нарисованы полезные и вредные для здоровья привычки, поступки. Внимательно рассмотрите каждую из них. Поместите вокруг фигуры человека только хорошие, полезные поступки и привычки, как бы защищая его от плохого.

- Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только вырастить полезные привычки – дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняк очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку.

- Назовите самые опасные привычки, которые способны разрушить здоровье человека (дружба с алкоголем, никотином и наркотиками).

- Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива? (Ответ детей: самоутверждение, казаться старше, не потерять уважение, не выглядеть «белой вороной» среди друзей).

- Какие способы борьбы с вредными соблазнами вы знаете? (Ответ детей: никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом).

- Что вы можете для этого предложить? (тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить)

Тест «Сможете ли вы устоять»

Выберите один из двух ответов. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультики» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром проваляться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.

7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в игровые автоматы из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы – за каждый ответ «да» вам положено 5 баллов. Умножьте их на 5. Подсчитайте результат.

0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий

20- 40 баллов

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

45 и более баллов

ВНИМАНИЕ! Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать нет».

Психолог. - Многие дети начинают курить, пробовать алкоголь под влиянием друзей. Им не хочется курить или пить, но они не знают, как отказаться. Очень часто в таких случаях или возникает конфликт, или подросток теряет уважение среди сверстников. Как же быть в таких ситуациях?

В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

Предлагаю двум добровольцам выйти в центр. Ваша задача: разыграть сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Диалог № 1

Миша. Давай закурим!

Саша. Я не могу.

Миша. Почему?

Саша. Родители увидят.

Миша. А мы отойдем за угол.

Саша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Миша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Саша. А я сигареты без фильтра не курю.

Миша. У меня с двойным фильтром.

Саша. Да я спички забыл.

Миша. У меня есть зажигалка.

Саша. Соседи из окон нас увидят.

Миша. А мы пойдем в подвал.

Саша молчит, не зная, что сказать.

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре? (победил Миша).

Психолог. - Как это ни странно, Саша, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы Миша от него отстал. Ведь если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог: Кати и Лены.

Диалог №2

Катя. У меня есть сигареты, давай покурим.

Лена. Ой, нет, я не могу!

Катя. А почему?

Лена. От меня будет пахнуть табаком.

Катя. Ну и что?

Лена. Родители узнают.

Катя. А ты к ним не подходи.

Лена. Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала. Потому, что я курила.

Катя. А ты надушишь.

Лена. Тогда родители обо всем догадаются.

В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Но и Лена не смогла ни разу сказать твердое «нет». Так и кажется, что она вот – вот согласится.

Диалог № 3.

Сережа. На, кури.

Дима. Я не буду.

Сережа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Просто так.

Сережа. Ну, тогда иди отсюда.

Дима уходит.

- Кто оказался сильнее в этом диалоге? (ответ детей).

- В этой сценке вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но тогда он как бы соглашается рано или поздно закурить.

Давайте повторим этот диалог по-другому.

Диалог № 4

Сережа. На, кури.

Дима. Не хочу!

Сережа. Кури, за компанию!

Дима. Отстань, кури сам, если хочешь!

Сережа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Захотел и пришел.

Сережа. Не закуришь – значит, ты маменькин сынок.

Дима. Я не хочу губить свое здоровье.

- Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Но так может вести себя только человек, уверенный в себе. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают.

- А за что могут уважать? (мнения детей)

Упражнение «Верю - не верю».

Психолог. - Вы находитесь в таком возрасте, когда ваша психика очень подвержена расстройствам, часто возникают конфликты со сверстниками, родителями, учениками. Ответьте, пожалуйста, на несколько утверждений.

1. Говорят, в жизни все надо попробовать... (*Голосование учащихся.*)

Ответ: Нет. Почему-то под ёмким словом «всё» подразумевается только алкоголь, сигареты и наркотики. Никто почему-то не собирается прыгать с крыши, пить цианистый калий.

2. Алкоголь является возбуждающим средством, он придаёт человеку бодрость. (*Голосование учащихся.*)

Ответ: Нет. Алкоголь – успокоительное средство. Он замораживает деятельность мозга и спинного мозга.

3. Пьют родители – страдают дети.

Ответ: Да. У злоупотребляющих алкоголем родителей дети могут родиться с физическими и психическими отклонениями. (*Голосование учащихся.*)

4. Людям веселей проводить время, если они выпьют.

Ответ: Нет. Людям может только казаться, что им веселей. На самом деле они просто хотят убежать от своих проблем, избавиться от комплексов.

5. Чем больше подростки знают, тем легче им принять правильное решение.

Ответ: Образование – важный аспект профилактики алкоголизма и других вредных привычек.

Релаксация. Наедине с собой.

Ребята, сядьте поудобнее. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте себе, что вы очутились на цветочной поляне. Лучи солнца согревают всех детей Земли. Свет солнца дарит мир всему окружающему (пауза). От лучиков солнышка все становится ласковым и дружелюбным (пауза). Свет солнца соединяется с нашими самыми добрыми и нежными чувствами (пауза). Эти чувства мы посылаем своим близким и родным, своим друзьям и знакомым (пауза). Все близкие и родные, друзья и знакомые сказали нам «спасибо». От этого нам становится приятно и легко. Запомним это чувство (пауза). Улыбнемся миру (пауза). Улыбнемся друг другу и пожелаем мира, согласия себе и другим.

Рефлексия.

- Что полезного унесете вы с собой после сегодняшнего разговора?