

Дубовцева Марина Викторовна

педагог дополнительного образования

МУ ДО «Центр детского творчества»

п. Дубовое, Белгородская область

ЗАНЯТИЕ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ «МОЙ ВЫБОР»

Аннотация: в статье представлен конспект занятия по первичной профилактике употребления психоактивных веществ. Автором определена актуальность и цель проведения подобных занятий. Статья представляет интерес для педагогов среднеобразовательных учреждений.

Ключевые слова: конспект занятия, вредные привычки, психоактивные вещества.

Актуальность: данное занятие посвящено обсуждению жизненного выбора учащимися и его влияния на наше будущее. Изучение данной темы может помочь учащимся оценить события своей жизни, осознать необходимость оказания самостоятельного влияния на её ход.

Цель: отработка учащимися навыка преодоления препятствий на пути к достижению цели в процессе их жизненного пути.

Задачи:

- 1) изучение понятия «цель», «фактор», «вредные привычки», «выбор»;
- 2) развитие ценности жизни и интереса к жизни;
- 3) развитие умения структурировать время и управлять им.

Категория участников: учащиеся 13–16 лет.

Форма проведения: тренинг.

Методы: упражнения, мозговой штурм, групповая дискуссия, беседа.

Средства организации занятия: компьютер, стулья по количеству участников, доска.

Материал: конспект занятия, презентация занятия, мел, цветные смайлики из бумаги, бейджики, листы бумаги формата А4, ручки, фломастеры.

Расположение участников: стулья, круг.

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Содержание занятия

Упражнение «Подари улыбку»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Время: 5 минут.

Компьютер: проекция картинка «Улыбка».

Материалы: заготовка листочков бумаги для бейджиков, фломастеры, бейджик.

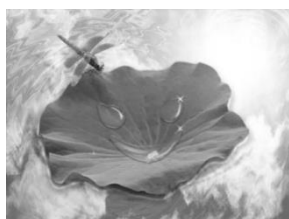


Рис. 1.

Педагог: «Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку».

Задание учащимся: «Я предлагаю вам нарисовать на цветной бумаге красивые улыбающиеся смайлики и к картинке подписать логин: например «У тебя очень красивая улыбка!».

Выполнение задания: учащиеся рисуют красивые улыбающиеся смайлики и к картинке подписывают логин, затем дарят картинку соседу справа.

Упражнение «А что дальше?»

Цель: осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

Задача: составить программу ваших действий на ближайший период.

Компьютер: информационный материал «Цель», видеоматериал «Жизненные цели».

Время: 10 минут.

Материалы: листок бумаги, ручка.

Педагог: «Прежде, чем мы с вами приступим к работе, *давайте посмотрим видеоматериал «Жизненные цели».*

Задание учащимся: «Представьте временную перспективу своей жизни в виде линии. Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив временные промежутки. Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в ближайшее время и что для этого я могу сделать?». Основная задача – составить программу ваших действий на ближайший период.

У каждого из вас есть 3 минуты для выполнения данного задания».

Педагог: «Я предлагаю вам, поделится информацией о ваших перспективных целях и шагах на пути их достижения (высказывание по кругу)».

Вывод: у каждого человека в жизни есть цель, а насколько она осуществится, зависит от факторов, а вот от каких это нам и предстоит узнать.

Педагог: «Обратите внимание на толкование слова «Цель».

Википедия

Цель – идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления *субъекта*; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; «доведение возможности до её полного завершения».

(Первый социальный словарь) *Старшеклассница:* «Цель – это смысл определённого времени. Человек, достигающий этих целей, становится уверенней в себе, повышается собственная самооценка. Когда цель не даётся для выполнения, человек унывает, но не останавливается. Либо он идёт до конца, либо у него просто пропадает желание для достижения этой цели. А некоторые ложатся в могилу с этой целью, и жаль, что она для них осталась не выполненной! *Цель* для некоторых смысл жизни!»

Педагог: «Очень интересное высказывание, прошу вас дать оценку данному высказыванию.

Выслушать мнение учащихся.

Педагог: «*Может это высказывание отнести к людям, зависимым от ПАВ* «А некоторые ложатся в могилу с этой целью и жаль, что она для них осталась не выполненной!» *Цель для некоторых смысл жизни!*»

Учащиеся высказывают своё мнение.

Педагог: «Давайте рассмотрим с вами факторы, препятствующие достижению цели».

Мозговой штурм «Факторы, препятствующие достижению цели»

Цель: включение всех членов группы в работу.

Задача: свободное выражение своих мыслей.

Педагог: «Давайте с вами познакомимся со значением слова «Фактор».

ФАКТОР [factor] – 1. Источник *воздействия* на *систему*, отражающегося на значении *переменных_модели* этой системы.

Фактор в энциклопедическом словаре:

Фактор – (от лат. factor – делающий – производящий), *причина*, движущая сила какого-либо процесса, явления, определяющая его *характер* или отдельные его черты.

Педагог: «Для дальнейшей работы предлагаю вам разбиться на небольшие группы: *север, восток, запад, юг*. Предлагаю вам назвать возможные варианты факторов, препятствующих достижению цели, фиксируя их на листке бумаги. А теперь попрошу вас выделить цветным маркером основные факторы по вашему мнению. После выполнения задания представители групп перечисляют свои варианты ответов.

Возможные варианты ответов:

- лень;
- нехватка времени;
- занятость;
- усталость;
- *вредные привычки* и т. д.

P.S. Если в вышеперечисленном перечне не было варианта «вредные привычки», то педагогу следует ввести это понятие.

Педагог: «Разрешите мне познакомить вас с мнением Джини Ягер, автором книги «Творческое управление временем в новом веке». Мне понравилась структуризация причин, которые мешают достижению цели.



Рис. 2.

Педагог: «Мне бы хотелось акцентировать ваше внимание на вредных привычках и задать вам вопрос: «Как вредные привычки могут помешать достижению цели?»».

Групповая дискуссия: «Как вредные привычки могут помешать достижению цели?»».

Цель: создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации.

Задачи: анализ различных стилей мышления.

Педагог: «Давайте попытаемся вместе ответить на это вопрос. Я попрошу одного из участников нашего занятия зафиксировать все варианты ответов на доске (групповая дискуссия)».

Педагог: «Мы с вами перечислили ответы. Безусловно, существует много привычек, которые ограничивают и поработают человека».

Педагог: «Чтобы рассмотреть, насколько привычка ограничивает и поработает человека, предлагаю силу привычки проиллюстрировать следующим образом. Педагог просит одного учащегося встать, вытянув руки вдоль тела. Обвязать его ниткой чуть выше локтей, затянуть узелок и попросить его разорвать нитку, разведя руки в стороны. Он с легкостью это сделает. Затем обернуть нитку вокруг него три раза. Ему, скорее всего снова удастся разорвать нитку,

но с несколько большим усилием (объяснение действия учащимся). Исследования показали, что многие распространенные привычки формируются за три недели, то есть если 21 день повторять какое-то действие, то у вас возникнет к нему достаточно сильная привычка. (Например: вставать каждое утро в одно и то же время.)

Педагог: «Теперь я оберну нитку вокруг рук 21 раз. Нить нужно класть с нахлестом, чтобы в результате получилась крепкая «веревка». Попросить учащегося разорвать нитку. Скорее всего, ему это не удастся или, по крайней мере, придется для этого серьезно попотеть».

Педагог: «Прошу вас сделать вывод. Учащиеся высказывают своё мнение».

Педагог: «Единственное условие снижения воздействия вредных привычек на пути достижения цели – это отказ от них. Мы осознанно можем выбрать жизнь без вредных привычек. Сделать выбор!

Давайте познакомимся со значением слова «Выбор».

Рассмотрим это термин «психология». Выбор – наличие различных вариантов для осуществления воли. Наличие выбора связано с обоснованием свободы воли человека».

Педагог: «В заключение нашего занятия мне хочется рассказать вам одну интересную историю: «Притчу о бабочке».



Рис. 3.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить

мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Педагог: «Мне очень хочется вам сказать: «Всё в ваших руках» – есть цель в вашей жизни или нет, зависит только от вас! Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу, сможет ли он реализовать возможность найти себя, своё место в жизни, прожить эту жизнь интересно и быть счастливым».



Рис. 4.

Рефлексия «Обсуждение впечатлений» (высказывание по кругу)

Встав в круг по часовой стрелке, каждый участник занятия высказывает свои впечатления одной фразой «Самым важным для меня сегодня было...».

Педагог: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру «Аплодисменты», в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Игра «Аплодисменты»

Педагог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников занятия. Затем этот участник выбирает из группы

следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Педагог: «Вот и подошло к концу наше занятие, надеюсь каждый из нас, осознал, важность выбора цели в жизни».

Список литературы

1. Рожков М.И. Профилактическая работа: как ее организовать в среде детей и подростков: методические рекомендации / М.И. Рожков [и др.]. – Ярославль, 2003.

2. Воробьева Т.В. Профилактика зависимости от ПАВ (руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска) / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – 2003.

3. Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008. – 64 с.