

Государственное казенное учреждение
для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»

«МЫ ВЫБИРАЕМ счастливую ЖИЗНЬ!»

(профилактика ПАВ)



*Подготовила зам. дир. по ВР
Сапожникова Н.З.*

Март, 2021г

«МЫ ВЫБИРАЕМ счастливую ЖИЗНЬ!»

Цель:повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с ПАВ;
выработать навыки, предотвращающие употребление ПАВ.

Задачи: выяснить уровень информированности воспитанников по проблеме ПАВ; дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения.

СОДЕРЖАНИЕ

«...Научившись контролировать свою нечеловеческую боль и свою болезнь, не думать о ней и не воспринимать ее, я радуюсь уже тому, что хоть что-то чувствую, а значит – ЖИВУ!!!»
(из дневника бессмертия Кости П.)

1. Вступительное слово:

- Эпиграф. Что значит – жить?!
- Цель тренинга.

2. Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – все это способно породить ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослого человека. Особенно же сложно в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Принятие ПАВ создают для многих подростков иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. В конце 20 века злоупотребление ПАВ приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением табака, составляет более 500 млн. человек.

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью ПАВ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает каждого 5 жителя страны. Распространение курения, употребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия. Известно, что каждый наркоман за год может вовлечь от 4 до 17 человек. При таких темпах через 5 лет в стране более чем ¼ часть населения попробует наркотики. Происходит и неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами – в 11, 4 раза чаще, чем взрослые.

К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков, и этот процесс растет. К окончанию школы 19,5% юношей и 13% девушек пробовали наркотики, а регулярно «сидят на игле» 9% юношей и 5% девушек.

За последние 10 лет смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем 62% случаев – передозировка.

Что заставляет подростков употреблять ПАВ? Какие мотивы ими движут?

1. Удовлетворение любопытства – 75,3%.
2. Подражание – 1/3 подростков впервые сделали это подражая своим авторитетам.
3. Влияние неопределенной «моды» на наркотики в кругу молодежи.
4. Крушение идеалов и духовно-нравственных ориентиров. Безыдейность и бездуховность – вот та благоприятная почва, на которой приживаются многие пороки человеческие, в том числе и наркомания.

3. «Мозговой штурм».

Почему же подростки начинают употреблять ПАВ? Зачем им это надо?

Ответы:

- из любопытства;
- солидарность, чтобы не быть «белой вороной»;
- назло;
- не хватает понимания близких;
- неблагополучная семья;
- желание соответствовать определенному образу жизни;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- желание ослабить самоконтроль;

- желание расслабиться;
- для кайфа, смелости;
- снять боль и т.д.

Как вы думаете, причины, по которым подростки употребляют ПАВ, являются внешними или внутренними (психологическими)?

Вывод: причины внутренние, т.е. психологические.

Что можно сделать, чтобы решить проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ? (петь, встреча с друзьями, послушать музыку, поиграть на компьютере, бассейн, дискотека, фильм, чтение и т.д.)

То есть у каждого есть свои способы получения радости. Когда у вас подъём настроения, то жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинает казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, друзья и т.д. И вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с вами. Если вы слышите слова поддержки: всё будет хорошо – вам значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании, употребляющие ПАВ.

ТЕСТ «Что я знаю и чего я не знаю» (приложение)

Наркотическая зависимость – это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

Сейчас я нарисую на доске мячик, который катится вниз.

1 этап. Первые пробы.

На нём происходит знакомство с наркотиками.

2 этап. Употреблять наркотики нравится.

На этот этап попадают обычно те люди, которым «это состояние» понравилось. И мячик покатился вниз. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

3 этап. Возникают проблемы.

Мячик катится вниз. На этом этапе возникает физическая зависимость. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов.

Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

4 этап. Употребление наркотиков становится целью.

На этом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад очень сложно.

На этой стадии, если не прекратить употребление наркотиков, наступает смерть. Статистика говорит о том, что из 100 «заболевших» выздоравливает только 3%, т.е. из 100 – выживают только 3.

Наркомания – это болезнь души. Наркоман не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков.

4. Плакат «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!»

Давайте нарисуем две ладони и запишем 10 основных качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать человек, свободный от ПАВ (10 качеств на 10 пальцев руки). Например, убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый, доброжелательный, вежливый, обдумывает решения.

А какое бы качество каждый из вас хотел бы взять с собой в будущее?

Будущее в наших руках. И только объединившись, мы можем сказать НЕТ наркотикам.

5. Упражнение «Умей сказать НЕТ».

Попробуйте найти варианты отказа в ситуациях, когда предлагают наркотики или ПАВ.

- Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня.
- Спасибо, нет. Я уже пробовал, мне это не понравилось.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой.

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Умей сказать «нет»!

6. Игра «Ассоциации».

На плакате вертикально написано слово «Наркотик». К каждой букве необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «Наркотик». Ассоциации записываются.

Н – ненависть, ничтожество...

А – агония, анаша...

Р – риск, расстройство...

К – кайф, конец...

О – опий, отшельник...

Т – тяжесть, труп...

И – истерика, исход...

К – койка, карантин...

7. Притча о бабочке.

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 «Всё в твоих руках».

Поделитесь своими впечатлениями о притче.

Вывод: каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.

8. Итог, обсуждение, вывод.