Государственное учреждение образования

«Средняя школа №10 г.Солигорска»

Районный конкурс методических разработок

по организации тематических занятий по волонтерству

«Волонтерство – для всех!»

Волонтерское объединение # ZаСобой

Открытая площадка по принципу

«равный обучает равного»

«Табакокурение, алкоголизм, наркомания, ВИЧ/СПИД: актуальность, проблемы, решение»

Липай Оксана Алексеевна,

педагог-психолог, первая категория,

ул. Октябрьская, 63

80295783094

Цель: профилактика табакокурения, алкоголизма, наркопотребления, ВИЧ/СПИДа, повышение уровня знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирование убеждения в престижности здорового образа жизни, активной жизненной позиции, повышение мотивации безопасного поведения и ответственности за свое здоровье.

Актуальность

 Использование принципа «равный обучает равного» направлено на совершенствование образовательного процесса в части формирования навыков здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения, укрепления нравственно-этических принципов среди учащихся.

 В основе данного принципа лежит передача знаний подготовленными волонтерами своим сверстникам, а также формирование у них определенных навыков через доверительное общение, происходящее в форме интерактивных занятий, тренингов, акций, консультаций, бесед, проводимых по специально разработанным модулям, наполнение которых строго отвечает возрасту целевой группы подростков. Это обусловлено тем, что в подростковом возрасте при получении информации по значительным вопросам (профилактика курения, наркомании, алкоголизма, ВИЧ-инфекции) учащиеся больше доверяют своим сверстникам.

Непринужденная атмосфера общения позволяет учащимся быть более откровенными, открытыми, высказывать свою точку зрения, задавать вопросы, обсуждать значимые проблемы, обмениваться опытом, вырабатывать и апробировать новые модели поведения.

Волонтерская деятельность способствует: приобретению навыков ответственного и безопасного поведения, направленного на сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих; повышению компетентности в вопросах здорового образа жизни; активному использованию опыта; обострению чувства ответственности и собственной значимости, усилению желания приносить пользу; личностному росту и самопрезентации; формированию коммуникативных навыков и лидерских качеств; общению, новым знакомствам; росту самосознания подростков, развитию их способности к самоорганизации и самоуправлению, что важно для самостоятельной жизни в будущем, а также расширяет круг интересов и помогает лучше понимать проблемы и трудности сверстников.

Открытая площадка состоит из 4 площадок:

«Табакокурение: актуальность, проблемы, решение»,

«Алкоголизм: актуальность, проблемы, решение»,

«Наркопотребление: актуальность, проблемы, решение»,

«ВИЧ/СПИД: актуальность, проблемы, решение».

Количество участников: 8 волонтеров, 20 учащихся.

Ход мероприятия

Вступительная часть 15 минут.

Волонтеры приветствуют участников занятия. Знакомят со статистическими данными по употреблению населения алкоголя, табакокурения, наркопотребления, ВИЧ/СПИДа в мире, Республике Беларусь, Солигорском районе.

Волонтеры объединяют участников в 4 группы и каждую группу приглашают пройти на свою площадку.

Время работы на каждой площадке 20 минут. После происходит смена групп на площадках. Каждая группа посетит 4 площадки.

Площадка

«ВИЧ/СПИД: актуальность, проблемы, решение»

Цель: повышение уровня знаний участников по проблеме ВИЧ-инфекции, о путях передачи, мерах ее профилактики.

Оборудование: ручки, схемы по основным понятиям, путям передачи, к упражнению «Степень риска».

Знакомство (все участники называют свои имена по кругу)

Волонтер: Мы будем говорить с вами об актуальности и проблемах ВИЧ/СПИДа.

Ожидания участников

Волонтер: Для начала продолжите предложение «Для меня важно знать о ВИЧ-инфекции, потому что…» (ожидания участников с помощью вопроса по кругу).

1. Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы.

Волонтер: Поговорим об актуальности проблемы ВИЧ/СПИДа в Солигорском районе:

На 01.08.2021 в Минской области зарегистрировано 4855 случаев ВИЧ-инфекции.

В эпидемический процесс вовлечены все возрастные группы населения, однако, основная доля граждан, у которых впервые выявляют вирус, – люди старше 30 лет. Наибольшее число случаев ВИЧ-инфекции выявлено в возрастной группе 30-39 лет.

В общей структуре ВИЧ-инфицированных лиц преобладают мужчины – 60%, доля женщин составляет 40%.

Число лиц, заразившихся половым путем составляет 80,1%, парентеральным (при внутривенном введении наркотических веществ) путем заражения – 15,5%.

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц, впервые выявленных в 2021 году 47,3% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 35,8% – лица без определенной деятельности.

Упражнение «Степень доверия» или «Ефросинья и Ануфрий»

Цель: обсудить вопрос о том, насколько сексуальные партнеры должны доверять друг другу в вопросах здоровья.

Упражнение начинается с провокационных вопросов волонтера к группе.

* Если ты любишь человека, тебе не придет в голову усомниться в нем. Это так?
* По человеку сразу видно, болеет ли он ВИЧ-инфекцией или ИППП?
* Только тот, у кого было очень много партнеров должен беспокоиться, не заразился ли он чем-нибудь?

После того как группа обсудит проблему в течение 5 мин., волонтер предлагает группе поясняющую схему про Ануфрия и Ефросинью (рассказ подкрепляется рисунками).

Схема «Ефросинья и Ануфрий».

Жили-были на свете молодые люди Ефросинья и Ануфрий. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви. Обозначим их так.

Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьезные отношения, да и было их совсем немного. У Ефросиньи был один короткий, летний роман. А у Ануфрия раньше были близкие отношения с 2-мя девушками.

У бывшего друга Ефросиньи было много девушек, он вообще был человек несерьезный. И одна из бывших подруг Ануфрия была легкомысленной, из-за этого они расстались. А вторая просто уехала в другой город и бросила его.

И у тех, в общем-то посторонних людей, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом. Если расширять эту схему дальше, то люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы главным героям. Ефросинья и Ануфрий, скорее всего, даже не слышали о них. А зачем о них вспомнили мы? Потому что, вступая в незащищенные сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнеров, а также тех, с кем раньше контактировали эти люди. Звучит и выглядит это ужасно. Но микробам все равно, в половых путях какого человека жить, да и мораль им незнакома.

Кроме того, кто-то из 36 изображенных на схеме граждан мог быть чем-то инфицирован, и не знать об этом. Такие «сюрпризы» могут разрушить любовь и доверие.

Постоянное использование презервативов поможет сохранить здоровье и избежать неприятностей.

1. Информационный блок (использование схем).

Волонтер: Давайте вспомним основные понятия.

Что означает понятие «ВИЧ»?

В - вирус

И - иммунодефицита

Ч - человека.

Вирус – это простейший микроорганизм, который, попав в организм человека, вызывает соответствующее инфекционное заболевание.

ВИЧ вызывает ВИЧ – инфекцию.

Иммунодефицит – это неспособность иммунной системы нормально функционировать, в результате чего сопротивляемость организма снижается.

ВИЧ может поражать только людей.

Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако он постепенно разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий.

Что означает понятие «СПИД»?

С **–** синдром

П – приобретенного

И – иммунного

Д - дефицита

Со временем у человека, инфицированного ВИЧ, развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм.

Таким образом, ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. Можно заразиться ВИЧ, но не СПИДом. СПИД – ПОСЛЕДНЯЯ СТАДИЯ РАЗВИТИЯ ВИЧ – инфекции.

Что означает понятие «АРВТ»?

А **–** анти

Р – ретро

В – вирусная

Т - терапия

Средство, которое могло бы полностью победить вирус, не существует, но есть лекарства (антиретровирусная терапия – АРВТ), способные приостановить развитие ВИЧ – инфекции и позволяющие человеку жить полноценной жизнью много лет.

Что означает понятие «ЛЖВ»?

Л – люди

Ж – живущие

В – с ВИЧ

Все, кто инфицирован ВИЧ, носят статус людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ) или «ВИЧ – позитивные люди».

Волонтер: Поговорим о концентрация ВИЧ в различных биологических жидкостях организма человека.

- В окружающей среде ВИЧ неустойчив – быстро погибает под воздействием ацетона, эфира, спирта, при кипячении. В то же время он может довольно долго жить в крови вне организма человека.

Жидкости с высокой концентрацией ВИЧ:

* кровь;
* сперма;
* вагинальная жидкость;
* грудное молоко.

Все остальные жидкости организма человека содержат ВИЧ в низкой концентрации, поэтому не представляют никакой угрозы.

Упражнение «Жизнь с болезнью».

Цель: осознание проблем, связанных с ВИЧ/СПИДом.

Материалы: 18 листочка, 6 ручек.

Написать на 3 листочках каждому участнику: любимое блюдо, увлечение, имя родного человека.

Такая опасная болезнь, как СПИД, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по 1 листочку, что не жалко.

Далее болезнь требует следующих жертв (волонтер сам выбирает и забирает по одному листочку не глядя).

 С чем вы остались? Это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

С чем труднее было расставаться? Такие проблемы ждут человека с ВИЧ.

То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких.

1. Информационный блок

Волонтер: Какие вы знаете пути передачи ВИЧ?

Таким образом, существует только три пути передачи ВИЧ:

Половой (незащищенный половой контакт).

Инфицироваться можно при любом половом контакте без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом.

Парентеральный (через инфицированную кровь).

- Использование общих инструментов при внутривенном введении наркотиков (игл, шприцов).

- Применение нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и т. п. могут служить причиной заражения.

Вертикальный (от матери ребенку).

ВИЧ – инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери. В большинстве случаев ВИЧ- инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (АРВТ), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать рекомендации врача.

Упражнение «Степень риска»

*Цель:* закрепить полученную информацию за счет самостоятельной оценки риска заражения ВИЧ-инфекцией при различных формах сексуальной активности и бытовых контактах.

 «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска» и списки с ситуациями заражения ВИЧ.

Волонтер: Сейчас каждый из участников получит ситуации заражения ВИЧ, которые вам необходимо будет распределить по степени риска - «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска».

Каждый говорит. Идет обсуждение.

6. Приобретение практических навыков

Волонтер: Где можно пройти тестирование на ВИЧ?

- Тестирование на ВИЧ проводится в процедурном кабинете любого медицинского учреждения.

- Тестирование проводится добровольно и сопровождается до и после теста консультированием. Информация о результатах тестирования является конфиденциальной и сообщается непосредственно человеку, сдававшему анализ.

- Тестирование подростков до 16 лет проводится только с согласия родителей. Подростки 16-17 лет могут самостоятельно (без согласия родителей) пройти тестирование на ВИЧ.

Площадка

«Алкоголизм: актуальность, проблемы, решение»

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю.

Оборудование: коробка, маркеры.

1.Знакомство (все участники называют свои имена по кругу)

2.Ожидания участников

Волонтер: Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем.

3.Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

       В центре круга лежит коробка.

 Волонтер: «Представьте себе, что в этой коробке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

    Ребята, представьте, что в этой коробке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение?  Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала о ее опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

 Речь идет об алкоголе.

4.Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»

       Волонтер: «Я сейчас начну говорить вам: «Поменяйтесь местами, те кто…» и если это будет относиться к вам, вы быстро поменяетесь местами. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те, кто заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

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

5. Упражнение "Чистый экран" Давайте представим себе:

Волонтер: «Родился ребенок (рисуем на ватмане маленького человечка).

Он идет в детский сад (рисуем маленький домик, подписываем его, перед входом рисуем человечка побольше).

Теперь он подрос и идет в школу (рисуем и подписываем здание школы).

Зачастую, именно в период школьного обучения, происходит следующая ситуация:

- Наш человечек возвращается из школы или просто гуляет (рисуем идущего из школы человечка. Перед ним две дороги. Первая плавно поднимается вверх (голубого или зеленого цвета). Вторая - плавно опускается вниз (черного цвета).

- На второй дороге появляется бездонная яма, в которой находится человечки, протягивающие вверх руки.

- Компания (люди в яме) предлагает нашему герою: "Хочешь попробовать? Давай с нами, знаешь, какой кайф! Все проблемы сразу исчезают.

Теперь перед нашим героем стоит выбор. Какой? (Вопрос адресован к участникам.)

Давайте рассмотрим оба варианта выбора. Итак, наш герой решил попробовать алкоголь (рисуем человечка, прыгающего в яму). Что происходит с ним на этой дорожке?

Что же происходит с организмом, когда человек принимает алкоголь? Дело в том, что в мозгу человека присутствуют в малых дозах вещества сходные по составу с алкогольными, и когда к этому малому количеству присоединяется большее количество алкоголя, происходит "взрыв" ощущений.

Таким образом, алкоголь одевает "маску" полезного вещества, неся на самом деле вред организму.

Со временем организм настолько привыкает к алкоголю, что при малейшем перерыве в приеме он начинает "требовать" алкоголь.

Если организм не получает алкоголь, то начинается так называемое похмелье.

С этого момента человек осознает, что он стал рабом алкоголя.

Если человек продолжает употреблять алкоголь, то он неизбежно погибает. Смерть может наступить в результате передозировки, несчастного случая в состоянии опьянения, самоубийств в состоянии опьянения, заразится ВИЧ, переходящим в СПИД. Либо сам организм изнашивается настолько, что не в состоянии жить.

Но ведь есть и второй выбор, вторая дорога (возвращаемся на "распутье").

Что происходит с человеком на этой дороге?

Он оканчивает школу, имеет возможность радоваться солнечному дню, получать образование, создавать свою семью (во время перечислений делать соответствующие зарисовки на голубой дороге). Можно дать участникам самим "рисовать" события на голубой дороге.

Теперь, ребята, вы знаете, что ожидает человека за каждым выбором. Только вы сами можете принимать решения в своей жизни. Но, принимая то или иное решение, помните о двух дорогах. Алкоголь особенно опасен в детском и подростковом возрасте, потому что многие органы и функции еще не сформированы. Возможна задержка их развития и патологические, необратимые изменения».

Площадка

«Табакокурение: актуальность, проблемы, решение»

Цель: профилактика курения, формирование установки на здоровый образ жизни.

Оборудование: приложение 1, 2, 3, 4, маркеры

1.Знакомство (все участники называют свои имена по кругу)

Волонтер: «Сегодня я предлагаю вам обсудить тему: «Табакокурение». Безусловно, выбор остается всегда за человеком, курить или нет. Но прежде, каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных отрицательных последствиях табакокурения. Ответственное поведение, самоуважение, самоценность позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наша беседа нацелена на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья».

3.Упражнение «Вырази мнение»

Волонтеры раздают карточки с незаконченными предложениями. (См. приложение №1). Участники высказывают свое мнение. Общее обсуждение.

4.Упражнение «Привычки и внешность».

Волонтер: «Мы сейчас высказывали свои позиции по отношению к курению. И вот вопрос: «Можно ли, не зная человека, определить: курит он или нет, основываясь только на восприятии его внешнего вида».

Обсуждение.

Задание: волонтер показывает плакат с изображением различных фигур (поз) человека. (См. приложение №2)

«Представьте, что вы встретили нескольких незнакомых вам людей, силуэты которых – перед вами. Выберите тех, кто не склонен к курению, и тех, которые, судя по облику, склонны к курению».

Обсуждение.

Волонтер: Действительно, сложно так определить. Необходимо знать привычки человека, его характер, даже запахи нам необходимы. Бывает так, что первое впечатление может быть обманчивым, но я дала вам это задание не только с целью развития наблюдательности, внимания, но самое главное, для того, чтобы вы поняли, - поведение человека меняется под воздействием различных психоактивных веществ (ПАВ). Табак – это ПАВ, т.к. вызывает привыкание. В этом задании нет правильного ответа. Правильно, то, что поведение изменяется, и не в лучшую сторону. Появляются новые жесты, манеры, привычки.

5.Упражнение «Влияние курения на организм человека».

Волонтер раздает участникам тренинга стикеры с негативными последствиями вреда курения на органы человека. Учащиеся приклеивают стикеры на макет человека.

(См. приложение №3)

6.Упражнение «Составь слоган» (См. приложение №4)

Участники объединяются в 4 группы, волонтеры раздают конверты со слоганами:

Лучше / быть/ вороной / белой/ чем/ травиться/ этим/ делом!

Вот /совет/ без /дураков:/ не кури/ и будь/ здоров!

Кто/ хочет/ долго/ жить/ не/ будет/ пить и курить!

Быть/ здоровым/, жить/ активно,/ это/ стильно, /позитивно!

7. Игра “Вы рискуете своими лёгкими”.

Волонтер: «А теперь предлагаем вам сыграть в игру под названием «Вы рискуете своими лёгкими». Я буду задавать вам вопросы. Время для обдумывания-1 минута».

Вопросы:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

(Ответ: Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью).

2. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения?

(Ответ: Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца).

3.Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

(Ответ: Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причинённого курением организму).

4. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?

(Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, эта одна из причин, почему так трудно бросить курить).

5. Назовите хотя бы одну из причин того, почему курение опасно для беременных женщин?

(Ответ: Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период).

6.   Что означает термин “пассивное курение”?

(Ответ: «Пассивное» или «Вынужденное» курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания).

Приложение №1

Люди курят, потому что…

Сигарета в руке - это…

Для того, чтобы бросить курить, надо…

Курение дает возможность…

Когда мне предлагают закурить, я говорю…

Если мне предлагают закурить, я говорю…

Когда я смотрю на курящих, то…

Удержаться от сигарет можно, если…

Свобода от вредных привычек - это…

Жизнь без табака - это…

Если возникают мысли о курении, то…

Замах сигарет вызывает у меня…

«Курильщики» теряют…

Реклама сигарет - это…

Курящий человек похож на….

Человека от сигареты может уберечь…

Курить - это…

Не курить - это…

Если я отведаю вкус табака, то…

Я думаю, людей волнует проблема курения, потому что…

Опаснее курения может быть…

Зависимость от курения можно победить, если…

Люди начинают курить тогда, когда…

Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что…

Последствиями курения являются…

Бросить курить можно, если…

Приложение №2



Приложение №3

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧАСТИ ТЕЛА** | **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ** |
| **Сердце** | Сужает кровеносные сосуды |
| Инфаркт миокарда |
| **Легкие** | Затрудняет нормальное дыхание |
| Бронхит |
| Рак легких |
| **Уши** | Поражает нервы и сосуды уха |
| **Глаза** | Делает глаза красными |
| **Рот** | Повреждает слизистую оболочку полости рта |
| Изменяет вкусовую чувствительность пищи |
| Приводит к кашлю |
| Неприятный запах изо рта |
| Способствует инфекциям полости рта |
| Желтизна эмали зубов |
| **Нос** | Снижает способность воспринимать запахи |
| **Кожа** | Температура кожи падает  |
| Раньше появляются морщины |
| **Мозг** | Трудность в запоминании |
| Атеросклероз, амнезия |
| **Суставы** | Ревматоидный артрит |

Площадка

 «Наркомания: актуальность, проблемы, решение»

Цель: помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него навыки защитного поведения.

Оборудование: схема №1, №2, 6 скрепок.

Знакомство (все участники называют свои имена по кругу).

Волонтер: «Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять…»

1. Упражнение «Продолжи фразу».

Волонтер: Продолжите фразу «Наркотики – это…»

Наркотики – это химические вещества природного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Наркопотребление – это употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление и которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

1. Упражнение «Зависимость от наркотиков».

Цель:достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Задать вопрос: «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость от наркотиков?»

Необходимо нарисовать схему «Формирование зависимости на примере опийной наркомании».

Нарисовать прямую линию.

Все начинается с первого употребления наркотика. Есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко. На данном этапе человек получает удовольствие от приема.

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию:

Пунктирные линии отражают на графике возникновение психической зависимости. Психическая зависимость от наркотика может развиться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от наркотика, она останется в той или иной мере на всю жизнь.

Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдромом отмены» (абстиненция, «ломка»).

 Обозначить на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим», т.к. в этом периоде человек:

* + Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
	+ Часто выступает в роли выступающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
	+ Не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Комментарии к схеме.

 Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

 Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхании через нос и курение.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека - это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

Наркоманию можно сравнить с «Кощеем бессмертным». Где находится смерть Кощея? Дерево – сундук – заяц – утка – яйцо – игла. «Смерть Кощея на конце иглы», то есть, для того чтобы победить наркоманию необходимо «сломать иглу» – полностью.



1. Упражнение «Рыбак и рыбка»

*Цель игры:* показать детям, что есть вещества, которые иногда предлагают попробовать бесплатно (чтобы испытать на себе их действие). Но, если человек их попробует, то за это ему придется расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

*Ход игры:* в центре круга стоят дети («рыбки»). За кругом — ребенок с удочкой («рыбак»). «Рыбак» закидывает, пустую удочку в центр круга, и начинает ловить «рыбу». Но «рыба» не ловится.

*Вопрос:* почему рыба не клюет? — Нужна приманка. Что является приманкой для рыбы? — Хлеб, червяк, каша и т.д.

«Рыбак» насаживает на крючок приманку (интересный предмет) и начинает снова ловить «рыбу». «Рыба» (дети), стоящие в кругу, должны поймать и удержать наживку. Как только кто-то из детей поймает наживку, «рыбак» тянет к себе и вытаскивает «рыбку». Игра заканчивается.

Ребенок, которому первому удается схватить приманку, может оставить ее себе, и, казалось бы, он выигрывает! Но на самом деле выигрывает «рыбак». Он ловит «рыбку», а «рыбка» (ребенок) проигрывает: ее поймали.Тех ребят, кто приманку не схватил, «рыбак» поймать не может.

*Вопрос:* как вы думаете, рыбаки дают приманку рыбе бесплатно или нет? — Рыбе приманку предлагают бесплатно, но после этого ее зажарят и съедят.

*Заключение.* Человек постоянно будет расплачиваться не только деньгами, но и свободой, здоровьем, семьей, а в конце концов, и жизнью

А будет ли рыбак есть приманку, которую насаживает на крючок? Люди разве едят червяков? — Нет. Даже если рыбак будет приманивать рыбу хлебом, он не ест хлеб с крючка!

Поэтому крупные торговцы наркотиками (наркомафия) сами никогда не употребляют их.

Человек, начавший употреблять наркотики, подобен рыбе, которая попала на крючок. Сравните ее положение с рыбами, которые плавают свободно. Точно такое же различие между людьми, которые употребляют наркотики, и теми, которые их не употребляют.

Вывод: категорически нельзя пробовать наркотики!

1. Упражнение «Гора жизни».

*Цель:* почувствовать себя на месте другого человека, осознание источника телесного напряжения.

*Задачи:* осознание собственной телесности, овладение языком своего тела, работа с телесными «зажимами».

1.(рисунок) Человек стоит на горе. Эта гора - символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество.

2.(рисунок) Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется. Когда какая-то «связь» истончается или рвется у человека возникают какие-либо проблемы, все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

3.(рисунок) Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат - символическое изображение наркотика. Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека. Здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - наркотик. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях».

4.(рисунок) Но постепенно, когда человек начинает потреблять наркотик все чаще и чаще, он хватается за «второй канат»- возникает зависимость.

5.(рисунок) Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх. Наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями. Человек «остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», не думает о других» - это обрыв связей.

6.(рисунок) Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат - семья. Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.

 Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого. Это символ психологической зависимости.

7.(рисунок) в большинстве случаев все-таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справляться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь.

Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

8.(рисунок) Человек отказавшийся от наркотиков. В этот момент для него очень важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Вопрос для размышления:

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рисунок 1** | **Рисунок 3** | **Рисунок 5** | **Рисунок 7** |
| hello_html_m3e0771e7.jpg | hello_html_591ca729.jpg | hello_html_71dd7b6c.jpg | hello_html_23cc22c5.jpg |
| **Рисунок 2** | **Рисунок 4** | **Рисунок 6** | **Рисунок 8** |
| hello_html_65c126ec.jpg | hello_html_m71b0a75.jpg | hello_html_m76fcf5f0.jpg | hello_html_7dedfc62.jpg |

1. Игра «Веришь – не веришь»

Волонтер предлагает ребятам несколько утверждений и просит выразить свое доверие или недоверие жестами. Большой палец вверх – верю, вниз – не верю, открытая ладонь – не знаю. На суд учащихся предлагаются спорные утверждения.

Высказывания:

* Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
* Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.
* Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
* Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.
* Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
* Наркомания – это болезнь.
* Наркотики помогают решать проблемы.
* Лёгкие наркотики безвредны.
* Наркотики повышают творческий потенциал.
* Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
* Наркомания излечима.
* Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
* Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
* Продажа наркотиков не преследуется законом.
* Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
* Наркоманы - это нелюди.
1. Упражнение «Скрепка»

Цель: продемонстрировать необратимость изменений в организме человека в результате употребления наркотиков.

Участникам раздаются скрепки и предлагается развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. Далее вернуть скрепку в исходное положение, чтобы ей можно было пользоваться.

Обсуждение:

- Что было выполнить легче?

- Почему второе задание было сложнее?

- Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?

Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже и в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние практически невозможно.

Рефлексия.