

Интерактивная игра по профилактике употребления психоактивных веществ "Тропинка безопасности"

Введение

Что же такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни. ЗОЖ это не только соблюдение правильного питания и хорошая спортивная подготовка, но и умение во всех ситуациях сохранять спокойствие, рассудительность и позитивное мышление, которое в последствии всегда приводит нас к правильному выбору.

Современная социальная ситуация привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельному выбору и контролю своего поведения. Данная программа научит вас эффективным способам поведения, поможет вам сформировать себя как стрессоустойчивую личность, разовьёт вашу способность самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь.

Игра “Тропинка безопасности” состоит из нескольких заданий/ упражнений, которые дают информацию, побуждающую к размышлению о различных аспектах влияния ПАВ на жизнь человека, а также способствуют выработке навыков ответственного поведения, позволяющих сохранить здоровье в современных условиях.

Вид программы: профилактическая программа.

Контингент: подростки в возрасте 15 - 18 лет и старше.

Цель: первичная профилактика употребления ПАВ среди подростков в возрасте 15 – 18 лет и старше.

Задачи:

- Развитие личностных качеств, способствующих саморазвитию;
- Формирование у несовершеннолетних представлений о негативном влиянии ПАВ на психоэмоциональное состояние;
- Развитие у подростков мотивации на сопротивление давлению сверстников и умение сказать “НЕТ!”

Время: 1 час.

Материалы: бумага формата А4, цветные карандаши, маркеры, варежка, ленточка/ шнурок

Форма работы: групповой тренинг.

План мероприятия

1. Упражнение “Здравствуйте, я ...”.
2. Принятие правил группы.
3. Упражнение “Запрещенные слова”.
4. Игра “Броуновское движение”.
5. Мини – лекция “Что такое ЗОЖ”.
6. Мозговой штурм “Положительное и отрицательное”.
7. Упражнение “Наши привычки”.
8. Упражнение “Прекрасный ужасный рисунок”.
9. Обратная связь “Надписи на спине”.
10. Упражнение “Костер”.

Ход мероприятия

1. Упражнение “Здравствуйте, я ...”

Цель: знакомство, установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Время: 3 минуты.

Техника проведения: Участникам необходимо поздороваться, представиться и продолжить своё знакомство фразой: “Я люблю...”

Инструкция: ребята, для того чтобы мы познакомились поближе и, проведем интересное упражнение. Сейчас каждый из вас должен будет сказать: “Здравствуйте, Меня зовут..., Я люблю...”. Например: “Здравствуйте! Меня зовут Никита. Я люблю апельсины”.

Анализ:

- Ваше настроение от проведенного упражнения?
- Готовы ли работать дальше?

2. Принятие правил группы.

Цель: демонстрация безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Инструкция: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем работать как индивидуально, так и в группах. Будем учиться высказывать свою позицию, отставить ее, и учиться слушать и слышать других участников тренинга.

А для того, чтобы наши труды дали положительные результаты, мы будем соблюдать несколько основных правил:

- Уважение к говорящему
- Запрет на оценивание
- Общение по принципу “здесь и сейчас”
- Персонификация высказываний.
- Конфиденциальность
- Искренность в общении
- Активное участие в происходящем

3. Упражнение “Запрещенные слова”.

Цель: Развитие внимания, самоконтроля, контроля над ситуацией, а также формирование навыков эффективного взаимодействия в группе.

Время: 10 минут.

Оборудование: счетные палочки

Техника проведения: Участникам необходимо перемещаться по комнате с (заранее подготовленными) счетными палочками и задавать вопросы другим участникам, а отвечающим необходимо в течение 5 секунд дать ответ не используя слова “Да”, “Нет”. Если участник не отвечает на вопрос, медлит или выдает запретное слово, то он отдает палочку собеседнику.

Инструкция: Вы получаете по 5 палочек. Вам надо будет ходить по комнате и задавать вопросы друг другу. Ответить нужно быстро (не более 5 секунд), при этом слова “ДА” и “НЕТ” произносить запрещено. Если вы не отвечаете на вопрос или медлите с ответом, то отдаете одну палочку своему собеседнику. Играем в течение 10 минут. Если вы проиграли все палочки, вы все равно можете продолжить игру и вернуть их себе. Пример вопроса: Тебя зовут Света?

Анализ:

- Сколько палочек у вас осталось в итоге?
- Трудно ли было отвечать на вопросы?
- Как вы контролировали себя, чтобы не сказать запрещенный слова?

4. Игра “Броуновское движение”.

Цель: установление контакта между участниками, сплочение группы, снятие излишнего мышечного напряжения и барьеров в общении.

Время: 8-10 минут

Инструкция: По команде инструктора все участники начинают двигаться молча с открытыми глазами, наблюдая за поведением других участников. Затем по команде инструктора “Звуки”, каждый участник начинает издавать определенный ритм, это может быть жужжание, шипение, топот, хлопки, щелчки и т.д., продолжая при этом двигаться. После этого задача усложняется: столкнувшись с другим участником, каждый должен пытаться опознать друга. Последний этап упражнения (выполняется с открытыми глазами). Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз.

Анализ:

- На что было направлено упражнение?
- Легко ли было опознать других участников?
- Какие трудности возникали в ходе выполнения заданий?
- Какие ощущения и эмоции вас сопровождали?

5. Мини-лекция “Что такое ЗОЖ”.

Что же такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни. ЗОЖ это не только соблюдение правильного питания и хорошая спортивная подготовка, но и умение во всех ситуациях сохранять спокойствие, рассудительность и позитивное мышление, которое в последствии всегда приводит нас к правильному выбору.

Современная социальная ситуация привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельному выбору и контролю своего поведения. Данная программа научит вас эффективным способам поведения, поможет вам сформировать себя как стрессоустойчивую личность, разовьёт вашу способность самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь.

Игра “Тропинка безопасности” состоит из нескольких заданий/ упражнений, которые дают информацию, побуждающую к размышлению о различных аспектах влияния ПАВ на жизнь человека, а также способствуют выработке навыков ответственного поведения, позволяющих сохранить здоровье в современных условиях.

6. Мозговой штурм “Положительное и отрицательное”.

Цель: анализ качеств, способствующих **формированию позиций “зависимой” и “независимой” личности.**

Время: 10 мин.

Инструкция: итак, ребята, вам необходимо разделиться на две команды. Первая команда в течение 2 минут должна написать качества личности, поведенческие особенности, характеристики, которые мешают жить и формируют отрицательную зависимую позицию у человека. А вторая команда должна написать качества, которые помогают нам вести здоровый образ жизни и жить в целом.

Анализ:

- Сложно было описать качества человека?
- Какие качества вы считаете более привлекательными?
- Какие из этих качеств вы хотели иметь у себя?
- Какие качества из вами описанных вас уже есть?

7. Упражнение “Наши привычки”.

Цель: осознание степени влияния вредных привычек на поведение и деятельность.

Время: 5 минут.

Оборудование: варежка, ленточка/ шнурок

Инструкция: Сегодня мы с вами сможем наглядно убедиться насколько сильно вредят нам наши привычки. Нам потребуется 2 желающих. Допустим, один из участников ведет ЗОЖ, а другой имеет вредную привычку. Вам необходимо будет завязать как можно больше бантиков. Но время при этом ограничено. Однако, у одного из участников будет вредная привычка, в виде варежки, которая будет мешать ему. Ну что ж, посмотрим, кто быстрее справится с заданием!

Анализ:

- Довольны ли вы своим результатом?
- Насколько сильно мешает “вредная привычка”?
- Есть ли шанс, оставив вредную привычку при себе, найти альтернативный выход из ситуации?
- Какие мысли возникли у вас после данного упражнения?

8. Упражнение “Прекрасный ужасный рисунок”.

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 мин.

Оборудование: бумага А4, карандаши, фломастеры, ручки.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем создавать настоящий шедевр! Участники сидящие по краям начинают. Первый участник с каждой стороны создает “прекрасный” и “ужасный” рисунок и передает его соседу. Тот, в течение 30 секунд, превращает рисунок в противоположный и передает следующему человеку, который должен снова изменить рисунок. Так 2 листа проходят навстречу друг другу по кругу. Рисунки должны вернуть к первым участникам.

Анализ:

- Какие эмоции вы получили при выполнении задания?
- Понравилось ли вам это упражнение или нет?

9. Обратная связь “Надписи на спине”.

Цель: организация обратной связи для всех участников тренинга.

Время: 5- 7 минут.

Оборудование: бумага формата А4, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Сейчас каждому из вас будет выдан листочек, и все участники, хаотично проходя по комнате, будут писать на этих листочках те качества, которые вам понравились в данном человеке.

Анализ:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Какие эмоции вы испытывали, когда оставляли и принимали похвалу для других.

10. Упражнение “Костер”.

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Время: 5 минут.

Инструкция: Студенты, давайте с вами представим, что мы собрались вокруг теплого костра. Сейчас вам необходимо будет внимательно слушать инструкции, и повторять движения за мной. По команде (словесной инструкции) “жарко” вы должны сделать шаг назад, по команде “холодно” — протянуть руки вперед и потрясти кистями (как греют руки у костра) по команде “ой, какой большой костер” — встать и махать руками, изображая языки пламени, по команде “искры полетели” — хлопать в

ладоши. Все инструкции повторяются несколько раз с постепенным ускорением. Завершение происходит по команде “костер принес дружбу и веселье” — всем необходимо взяться за руки и пройти в хороводе.

Анализ:

- Что вам сегодня понравилось?
- Что интересного и нового вы узнали?
- Хотелось бы вам ещё раз встретиться?