

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»

Разработка классного часа
по профилактике деструктивного поведения
в подростковой среде
«Выбор всегда за тобой»

Выполнила: Хромушина Анастасия Романовна,
классный руководитель 10 – А класса

Челябинск, 2024

Интерактивное занятие для обучающихся по профилактике деструктивного поведения

Тема: «Выбор всегда за тобой»

Цель: содействие повышению мотивации на здоровый образ жизни, формирование активной жизненной позиции.

Задачи: актуализация представлений о психоактивных веществах;

осознание последствий употребления ПАВ;

содействие поиску альтернативы факторам риска употребления ПАВ

(**Психоактивные вещества (ПАВ)** — вещества (или смесь нескольких веществ), влияющие на функции центральной нервной системы и приводящие к изменению психического состояния, вплоть до изменённого состояния сознания. Используются в медицине и в рекреационных целях.

Планируемые результаты: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их соблюдению;

основы социально-критического мышления;

знание основ здорового образа жизни.

Форма проведения: интерактивное занятие с элементами тренинга.

Необходимый материал: четыре листа ватмана с утверждениями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен»; чистые листы ватмана, листы формата А4, ручки, флипчарт, маркеры.

Участники: учащиеся 9-10 классов.

1. Организационно-подготовительный этап

Педагог: Я рада вас приветствовать. Известно, что человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает. Именно поэтому на нашем занятии максимальное время будет уделено получению вами собственного опыта в играх и упражнениях, обсуждениям и самостоятельным выводам. А говорить мы сегодня будем о болезни, которая быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Ее жертвами все чаще становятся подростки и молодые люди. Это болезнь социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Ее можно приостановить, но если отпустить над ней контроль, она может вернуться в любой момент. Поэтому наша задача - знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения.

2. Основной этап.

Педагог: А сейчас мне хотелось бы узнать ваше отношение к этой проблеме.

Для следующего упражнения необходимо заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями («Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен») по четырем сторонам комнаты или разложить на полу (примеры утверждений – Приложение №1).

Упражнение «Спорные утверждения».

Педагог зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена соответствующая точка зрения. Педагог просит объяснить, почему именно они выбрали эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

По окончании упражнения педагог делает вывод о том, что всем участникам знакомо понятие «Психоактивные вещества» и оно окружено многочисленными мифами, что основные потребители ПАВ – это подростки и молодежь, также можно привести последние статистические данные по наркомании среди подростков в России.

Педагог: Давайте разберемся, почему подростки пробуют и начинают употреблять ПАВ?

Мозговой штурм «Почему люди принимают ПАВ?»

Педагог делит участников на группы, состоящие из 5 человек. Каждая группа получает лист А4 и ручку. Задача: обсудить и составить список возможных причин, побуждающих молодежь вовлекаться в потребление ПАВ (списки могут включать в себя следующие факторы – Приложение №2).

После обсуждения педагог приступает к сбору результатов. Группы по очереди называют пункты из списков по одному. После того, как группа назвала свой вариант, педагог просит поднять руки те группы, у кого также есть этот пункт в списках, и записывает его на флипчарт (доску). Ход переходит к следующей группе и так далее, пока все причины, сформулированные участниками, не окажутся на флипчарте (доске). В ходе упражнения педагог напоминает, что «На тренинге не бывает неправильных ответов! Все идеи могут быть полезными!».

Затем список причин вовлечения в ситуацию первой пробы и употребления ПАВ временно убирается в сторону.

Педагог: Мы вернемся к этому списку в конце занятия.

Упражнение «Последствия употребления ПАВ»

Педагог: Каждый, кто сталкивается с подобной проблемой, считает, что может сам с этим справиться, умеет все контролировать и сможет бросить в любой момент. С этого самообмана начинается путь всех наркозависимых. Они питают себя иллюзией, что смогут употреблять наркотики без последствий. Но жизнь человека, который выбрал наркотик, необратимо меняется. Как именно? Я предлагаю вам ответить на вопрос.

Участники делятся на две команды. Каждой группе выдается ватман и фломастер. Группа обсуждает один из следующих вопросов:

1. Какие изменения происходят в здоровье и личности подростка, употребляющего наркотики, ПАВ?
2. Какие изменения происходят в семье и социальном окружении подростка, употребляющего наркотики?

Результаты обсуждения участники записывают на ватмане. По окончании упражнения результаты представляются всем членам группы для обсуждения и дополнения.

По итогам упражнения делается вывод: употребление ПАВ приводит к негативным последствиям во всех сферах жизни.

Упражнение «Альтернативные решения»

Педагог напоминает группе о списке возможных причин вовлечения подростков в употребление ПАВ, который участники составили ранее. Ведущий делит участников на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает лист бумаги и маркер. Ведущий распределяет между группами пункты из списка причин — по 1-3 на подгруппы в зависимости от числа причин. Участники в течение 1 минуты записывают максимальное число альтернативных решений, которые могут остановить подростка от употребления ПАВ. Например: причина — депрессия, тревожность, переживание трудностей в учебе. Альтернативное решение — поделиться с родителями, школьным психологом, попросить помощи в учебе у одноклассников, у старших. И т. п.

После того, как участники закончили работу с доставшимися причинами, группы обмениваются своими листами с вариантами по часовой стрелке. Задача подгрупп: ознакомиться с результатами работы другой группы, поставить плюсики напротив вариантов, с которыми они согласны, и дописать свои варианты решения. Критиковать и ставить минусы запрещено! Затем подгруппы вновь передают заполненные листы по часовой стрелке по одному другой группе на 1 минуту до тех пор, пока лист с предложенными вариантами не вернется к «авторам».

Далее педагог предлагает группам ознакомиться с вариантами, предложенными другими участниками, и презентовать результаты для всех.

3. Заключение

Рефлексия:

Педагог: Какие причины, толкающие подростков к употреблению ПАВ, кажутся вам самыми сложно разрешимыми?

Посмотрите на ваши записи с альтернативными решениями. Это решения, которые помогут сохранить самое дорогое.

Вывод: Жизнь - самое ценное, что у нас есть. У каждого своего пути, своя дорога, но знай, выбор есть всегда, и он за Тобой!

Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания — это преступление.
2. Легкие ПАВ безвредны.
3. ПАВ повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
6. Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию».
9. Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от ПАВ формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа ПАВ не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.
16. Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только потребителей ПАВ.
17. Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
18. Наркоманы — это не «люди».

Причины вовлечения в ситуацию первой пробы и употребления ПАВ:

Давление со стороны сверстников — некоторые люди имеют друзей, которые принимают ПАВ и поэтому, чтобы не отдаляться от своих друзей, они вынуждены тоже принимать ПАВ.

Любопытство — многие люди любят экспериментировать. Например, им интересно, какой будет эффект от употребления ПАВ.

Имитация — молодежь видит, как их родители, родственники, близкие друзья принимают ПАВ. Им кажется, что это совершенно нормальное поведение. Например, «Мои родители расслабляются, когда они выпивают алкогольные напитки, следовательно, я могу сделать тоже самое, чтобы расслабиться».

Стратегия копирования поведения — если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и ПАВ помогают справиться с неприятностями.

Ради забавы — некоторые люди полагают, что ПАВ могут поднять настроение и создать забавные ситуации.

Бунт — иногда люди чувствуют необходимость сделать что-нибудь, что противоречит обычной ежедневной жизни потому, что они не удовлетворены своей жизнью и хотят выделиться. Например, они слушают особую музыку, делают вызывающие прически и одеваются не как все, наносят татуировки. Некоторые молодых людей ПАВ привлекают потому, что их употребление опасно и противоречит общеизвестным истинам.

Имидж — есть люди, которые не довольны собой и думают, что окружающие считают их скучными и неинтересными. Поэтому, чтобы изменить свой «имидж» они начинают пить, курить или принимать ПАВ.

Самоуверенность и самооценка — в жизни молодых людей происходит много изменений, с которыми они не всегда могут справиться. При этом они могут потерять уверенность в себе и неадекватно оценивать возникшие ситуации. ПАВ придают ложную уверенность в своих силах и возможность

выполнить то, что при других обстоятельствах они бы никогда не сделали.

Это никого не касается — можно выделить группу людей, которые считают себя никому ненужными. Им кажется, что у них нет будущего, и они даже не надеются на какие-либо изменения в своей жизни. Следовательно, такие люди не осознают риска употребления ПАВ.

Поддержка сверстников — очень часто в семьях родители бывают слишком заняты собой или своими проблемами, у них не хватает времени для своих детей. Есть семьи, в которых родители ведут себя агрессивно, оказывают насилие над детьми, поэтому дети с радостью убегают из дома. Они собираются с такими же обиженными сверстниками, которые принимают ПАВ, и им кажется, что здесь они нашли свою новую семью. В такой семье эти ребята играют важную роль и являются частью чего-то нового и привлекательного.

Самолечение — в период взросления молодежь может столкнуться с различными проблемами со своим психологическим здоровьем, такими, как депрессия, чувство беспокойства, повышенная тревожность. Часто они не знают, куда обратиться за помощью и очень напуганы. Не находя поддержки, некоторые из них начинают принимать ПАВ.