**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение. | 3 |
| 1. | Взаимодействие с подростками | 5 |
| 2. | Профилактика зависимостей у подростков. | 5 |
| 3. | Алгоритм проведения интерактивных занятий. | 8 |
| Заключение | 12 |
| Литература | 16 |
| Приложение 1 «Анкета «Знания о вреде наркомании, употребления алкоголя, табачных изделий». | 17 |
| Приложение 2 «Анкета «Ваше отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков». | 19 |
| Приложение 3 «Анкетирование обучающихся 14-15 лет (психосоциальное анкетирование)» | 22 |
| Приложение 4 «Интерактивные методы, применяемые в профилактической работе с учащимися 8-9 классов». | 24 |

**Введение**

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

В современной Беларуси в последнее десятилетие сложилась стойкая тенденция интенсивного роста количества детей и подростков с аддиктивным поведением, связанным со злоупотреблением различных психоактивных веществ. Проблемная ситуация, сложившаяся в обществе, способствует вовлечению подростков в круг потребляющих психоактивные вещества через различные средства и приемы транслируемой рекламы (предпочитаемая марка сигарет, пива и т.д.). На сегодняшний день масштабы и темпы распространения этой формы девиации так велики, что ставят под угрозу физическое, психическое и моральное здоровье подрастающей молодежи [1, с.84].

**Цель работы -** повысить эффективность работы по формированию негативного отношения у учащихся 8-9 классов к употреблению алкоголя, курению, наркомании посредством использования интерактивных методов обучения в рамках программы «Равный обучает равного».

**Задачи работы:**

1)изучить и проанализировать научно-методическую литературу по профилактике алкоголя, курения, наркомании;

2) определить наиболее эффективные методы первичной профилактики употребления алкоголя, курения, наркомании среди учащихся 8-9 классов и использовать их в своей работе;

3)проанализировать эффективность использования интерактивных методов обучения в работе по первичной профилактике алкоголизма, курения, наркомании.

Продолжительность работы составила один год.

1 этап – подготовительный – изучение методической литературы по профилактике курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся, подбор эффективных методов для профилактики алкоголизма, курения, наркомании;

2 этап – практический – использование интерактивных методов обучения в работе по профилактике курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся 8-9 классов;

3 этап – обобщающий – анализ проведенной работы, оценка эффективности использования интерактивных методов в работе по профилактике курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся 8-9 классов

**1.Взаимодействие с подростками**

Особенно актуален процесс «Равный обучает равного» при котором подготовленный и мотивированные учащиеся помогают сверстникам, тем кто имеет общие интересы и потребности приобретать новые знания, развивать умения и навыки формировать ценностные ориентации, установки, направленные на здоровый образ жизни, сохранение репродуктивного здоровья, нравственные отношения к себе и другим людям, безопасное и ответственное поведение, нравственное отношение к себе и другим людям, безопасное и ответственно поведение. Эта программа помогает избежать прямых методов воздействия, которые могут вызывать негативную реакцию у учащихся [2, с.7].

Интерактивного взаимодействия в профилактической работе состоит в том, что работа с подростками организована таким образом, что все участники оказываются вовлечёнными в совместную деятельность. Они получают возможность оценивать свои поступки не столько через оценку взрослого человека, сколько через отношение к ним окружающих сверстников.

**2.Профилактика зависимостей у подростков.**

Результаты научных исследований, проведенных в последние годы, свидетельствует об углублении неблагоприятных тенденций в жизни современных школьников. Среди таких тенденций особое место занимает аддиктивность подростков, связанная со злоупотреблением психоактивными веществами (ПАВ) на фоне измененного состояния сознания [3, с.56].

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевлёнными предметами или явлениями. Способы аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель [4, с.84].

Работа посвящена профилактике химической зависимости. Химическая зависимость – синдром, сочетающий физиологические, поведенческие и когнитивные явления, при котором употребление вещества или класса веществ начинает занимать первое место в системе ценностей индивида.

Для обеспечения нормального развития ребенка и преодоления аддикции большое значение имеет их профилактика. Профилактика— это совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия. Детей нельзя оградить от табакокурения, алкоголя, наркотиков, но научить их сознательно отказываться от них можно и нужно.

Основные методы по организации профессиональной профилактики аддиктивного поведения это организация здорового образа жизни, так же модель воспитания, в рамках которой формируется стойкое неприятие аддиктивного образа жизни. Данный метод хорошо реализуется в форме интерактивных методов обучения [5, с.43].

По мнению С.С. Кашлева, «Интерактивные методы — это усиленное педагогическое взаимодействие, взаимовлияние участников педагогического процесса через призму собственной индивидуальности, личного опыта жизнедеятельности. Это процесс интенсивной межсубъектной коммуникации педагога и учащихся. Интерактивное педагогическое взаимодействие, реализация интерактивных педагогических методов направлены на изменение, совершенствование моделей поведения и деятельности участников педагогического процесса [6,с.61]. Значение интерактивных методов усиливается путем вовлечения в процесс профилактики сверстников.

На основании формирования компонент профессиональной компетенции в соответствии с исследованиями Н.Н. Двуличанской, Э.Ф. Зеера, И.А. Зимней, М.Д. Ильязовой, Е.А. Кагакиной, М.В. Крупиной, О.Е. Курлыгиной, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Ю.Г. Татура, Ю.В. Фролова, А.В. Хуторского, Т.А. Чекалиной, В.Д. Шадрикова и др. все интерактивные методы обучения систематизированы следующимобразом:организационно-мотивационные (дискуссия, ролевая игра, диалог и др.);когнитивные (демонстрация опытов, презентация, интерактивная игра, анализ конкретных ситуаций, организационно-мыслительная игра, эвристическая беседа, «круглый стол» и др.);операционно-деятельностные («мозговой штурм», кейс-метод, метод проектов, лекционные, семинарские, практические и лабораторные занятия проблемного характера, лекция-визуализация, конференция, организационно-деятельностная игра, деловая игра, моделирование профессиональных ситуаций и др.);социально-психологические (метод сотрудничества, психологический тренинг, разминка, коллективное решение творческих задач и др.);оценочно-рефлексивные (конкурс практических работ с их обсуждением, групповая дискуссия, упражнения, тесты, лабораторные практикумы и др.);коррекционные (работа в малых группах и др.) [7, с.12].

Обязательными условиями организации интерактивного обучения являются: доверительные, по крайней мере позитивные, отношения между обучающим и обучающимися, демократический стиль, сотрудничество в процессе общения обучающего и обучающихся между собой, опора на личный опыт обучающихся, включение в учебный процесс ярких примеров, фактов, образов, многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности обучающихся, их мобильность [8, с.97].

Характеристики программы равного обучения основываются на использовании психологических особенностей подросткового возраста, а именно значимостью для подростков общения со сверстниками, которые хорошо знают и понимают их интересы, потребности, стремления и чувства, программа так же отличается практической ориентированностью.

Основные правила организации интерактивного обучения:

1. В работу должны быть вовлечены в той или иной мере все учащиеся.

2. Надо позаботиться о психологической подготовке участников. В этой связи полезны разминки, постоянное поощрение за активное участие в работе, предоставление возможности для самореализации.

3. Количество участников и качество обучения могут оказаться в прямой зависимости. Оптимальное количество участников - 20-25 человек. Только при этом условии возможна продуктивная работа в группах.

4. Помещение для работы должно быть подготовлено с таким расчетом, чтобы участникам было легко пересаживаться для работы в больших и малых группах.

5. Необходимо четкое закрепление (фиксация) процедур и регламента. Об этом надо договориться в самом начале и постараться не нарушать его. Например: все участники будут проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства.

6. Необходимо с вниманием относиться к делению участников на группы. Первоначально его лучше построить на основе добровольности. Затем уместно воспользоваться принципом случайного выбора.

Для реализации интерактивного обучения в данной программе были использованы следующие технологии: ролевые игры, групповое занятие, тренинг, брейн-ринг, квест-игра,тестирование, обратная связь.

**3.Алгоритм проведения интерактивных занятий.**

1. Подготовка занятия. Ведущие-подростки вместе с психологом производят подбор темы, ситуации. При разработке интерактивного занятия учитываются следующие компоненты: возраст участников, их интересы; временные рамки проведения занятия; заинтересованность группы в данном занятии.

2. Перечень необходимых условий: четкое определение цели занятия; уточнение проблем, которые предстоит решить; подготовка программы занятия; подготовка раздаточного материала; обеспеченность технического оборудования; подбор основных вопросов, определение их последовательности; подбор практических примеров из жизни; использование графиков, иллюстраций, схем, символов; доверительные, позитивные отношения между обучающимися; многообразие форм и методов предоставления информации, форм деятельности обучающихся и др.

Вступление занятия состоит из сообщения темы и цели занятия. Участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, ставят перед собой цель, определяют задачи. Ведущие-подростки информируют участников об условиях, дают четкие инструкции о правилах работы в группах. В ходе занятия следует добиваться однозначного понимания терминов, понятий и т. п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочее определение изучаемой темы.

3. Примерные правила работы в группе: быть активным и доброжелательным; не перебивать собеседников, уважать мнение других участников; быть открытым для взаимодействия; стремиться дойти до истины; придерживаться регламента; проявлять креативность и т.д.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия. Определение позиций участников следует делать очень корректно.

4. Рефлексия проводится на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Обязательным этапом является оценочный, который определяет отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др. Рефлексия заканчивается общими выводами, сделанными обучающимися с помощью наводящих вопросов.

Примерные вопросы для проведения рефлексии: произвело ли на вас впечатление проведенное занятие? была ли ситуация, которая удивила вас в процессе занятия? чем вы руководствовались в процессе принятия решения? учитывалось ли вами мнение других участников группы? как вы оцениваете свои действия и действия группы? что бы вы хотели изменить в организации подобных занятий? и т.д.

Была разработана и реализована следующая программа с использованием интерактивных методов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Формы и методы | Классы |
| сентябрь | Диагностика | Контрольная и экспериментальная группы |
| октябрь | Ролевые игрыГрупповое занятие «Я-против» | Экспериментальная группы |
| ноябрь | Ролевые игрыТренинг резистентности (устойчивости) «Как сопротивляться отрицательному воздействию» | Экспериментальная группа |
| декабрь | Ролевые игрыТренинговое занятие «Наркомания – знак беды» | Экспериментальная группа |
| январь | Ролевые игрыБрейн-ринг «Дыши свободно» | Экспериментальная группа |
| февраль | Ролевые игрыКвест-игра «Дерево жизни» | Экспериментальная группа |
| март | Ролевая игра «Прими решение» | Экспериментальная группа |
| апрель | Ролевые игрыМозговой штурм «Когда сказать нет» | Экспериментальная группа |
| май | Повторная диагностика | Контрольная и экспериментальная группы |

**Заключение**

Критерием эффективности проведенной работы является изменение отношения учащихся к курению, употреблению алкоголя, наркомании, формирование устойчивой позиции в отношении ведения здорового образа жизни.

В 2019-2020 уч.г. была проведена работа по профилактике вредных привычек с применением интерактивных методов с привлечением учащихся старших классов с учащимися 8 «А» и 9 «А» классов. В работе принимало участие следующее количество подростков: экспериментальная группа – 51 человек, контрольная группа – 50 человек. Диагностические исследования были проведены в начале проведения эксперимента и в конце (начало учебного года, сентябрь 2019г. и конец учебного года, май 2020г.).

В экспериментальной группе профилактика вредных привычек проводилась с помощью интерактивных методов с помощью активных участников учащихся 10 класса, в контрольной группе профилактика проводилась с помощью передачи знаний информации (лекции, уроки).

Диагностика проводилась с помощью следующих опросников:

1.Анкета «Что ты знаешь о вреде алкоголя, табака, наркотиков» (Приложение 1).

Результаты анкетирования по анкете «Что ты знаешь о вреде алкоголя, табака, наркотиков» показали, что уже на начало года в обоих группах учащиеся показали хорошие знания о вреде наркотиков, алкоголя, курения.

2.Анкета «Твое отношение к употреблению наркотиков, алкоголя, курению» (Приложение 2). По результатам выявлены следующие проблемы у несовершеннолетних в обоих группах на начало учебного года:45% учащихся имели нейтральное отношение к вредным привычкам и 10% - положительное.

При рассмотрении вопроса о том, что бы предприняли несовершеннолетние, если бы узнали, что их друг употребляет наркотики, алкоголь, курит - 37% ничего бы не сделали, так как считают, что это личное дело каждого.

 При рассмотрении вопроса о том что, может изменить ситуацию с употреблением, алкоголя, табачных изделий, наркотиков 55% отметили изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности и только 13% выделили такой показатель, как изменение сознания подростков.

Анализ данного анкетирования свидетельствует о том, что у учащихся не достаточно сформирована мотивация ведения здорового образа жизни, они не могут отстоять свою точку зрения, не могут оказать влияние на изменение отношения друзей и одноклассников к вредным привычкам, прислушиваются к словам ровесников и доверяют им. Учащиеся не считают необходимым оказать влияние на другого человека. Так же следует отметить, что почти половина подростков имеет нейтральное отношение к вредным привычкам, что свидетельствует о том, что их очень легко вовлечь в наркоманию, приобщить к курению, употреблению алкоголя.

После проведенных мероприятий в экспериментальной и контрольной группах ситуация изменилась следующим образом:

В экспериментальной группе число несовершеннолетних, имеющих негативное отношение к вредным привычкам, изменилось с 45% до 57%, тогда как в контрольной оно осталось на прежнем уровне.

При рассмотрении вопроса о том, что бы предприняли несовершеннолетние, если бы узнали, что их друг употребляет наркотики, алкоголь, курит в экспериментальной группе только 21% ничего бы не сделали, так как считают, что это личное дело каждого, тогда как в контрольной группе 36% ничего бы не сделали.

Анализируя данные результаты, видно, что учащиеся экспериментальной группы не остаются равнодушными к окружающим, предлагают им свою помощь.

При рассмотрении вопроса о том что, может изменить ситуацию с употреблением, алкоголя, табачных изделий, наркотиков в экспериментальной группе 35% выделили такой показатель, как изменение сознания подростков, а ужесточение законодательства предпочли только 8% опрошенных. Процентное соотношение показателей в контрольной группе не изменилось.

3.Психосоциальное анкетирование для несовершеннолетних 14-15 лет (Приложение 3).

На начало учебного года подростки в обеих подгруппах не могли уверенно отстаивать свою точку зрения и соглашались, когда им предлагают сделать что-то неправильное – 48%. После проведенной работы, в экспериментальной группе, несовершеннолетние научились более твердо отстаивать свою точку зрения и соглашаются, когда им предлагают сделать что-то неправильное только 33%, тогда как в контрольной подгруппе этот показатель остался практически на прежнем уровне – 42%. 75% в экспериментальной группе учащихся осознали необходимость ставить конкретные жизненные цели и реализовывать их. В контрольной группе этот показатель остался на прежнем уровне.

Учащиеся экспериментальной группы стали более ответственно относиться к совершаемым ими поступкам, оценивать их последствия. Показатель «Я думаю прежде, чем сделать что-либо» в категории «часто» с 43% повысился до 58%, тогда как в контрольной группе – только до 47%, в категории «всегда» в экспериментальной группе повысился с 24% до 31%, в контрольной группе снизился до22%.

В результате проведенной работой доказано, что в экспериментальной группе у учащихся изменилось отношение к курению, употреблению алкоголя, наркомании, сформировалась устойчивая позиция в отношении ведения здорового образа жизни, учащиеся хотят оказывать помощь другим в изменении их позиции в отношении употребления алкоголя, наркотиков, курения.

Вывод: данная работа показала свою актуальную значимость. В целях первичной профилактики вредных привычек среди учащихся 8-9 классов эффективно использовать интерактивные методы обучения с привлечением к работе учащихся-ровесников, старшеклассников, так как такие методы доказали свою эффективность применения. Так же можно использовать интерактивные методы обучения с привлечением учащихся старших классов при профилактике курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся 6-7 классов.

**Литература**

1.Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире/ Ц.П. Короленко, Т.А. Донских.– Новосибирск: Наука, 1990.– 224с.

2.Концепция «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь» / Социально-педагогическая работа. –.2010. –№9– 5-10 с.

3.Мещеряков, Б. Большой психологический словарь/ Б. Мещеряков,

В. Зинченко.– Москва, 2003.–672 с.

4.Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения/ Е.Б.Усова. – Минск: Изд-во МИУ, 2010.– 180 с.

5.Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына.– М.: Прометей, 2012. – 86 с.

6. Интерактивное взаимодействие в обучении учащихся: программно-методический комплекс для слушателей целевых курсов повышения квалификации / А.И. Андарало [и др.] ;под общ.ред. А.И. Андрало.– Минск: БГПУ, 2009. – 77 с.

7. Двуличанская, Н. Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетентностей / Н.Н. Двуличанская. –Минск: Просвещение, 2011. – 176 с.

8.Кашлев, С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов / С.С. Кашлев. – Минск: Университетское, 2000. –95 с.

**Приложение 1**

**Анкета «Знания о вреде наркомании, употребления алкоголя, табачных изделий».**

1.Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

А)Сигареты с фильтром;

Б) Сигареты с низким содержанием никотина;

В)Не существуют.

2. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

А)Аллергия;

Б)Рак лёгкого;

В) Гастрит.

3. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

А)Стаж не имеет значения;

Б)Чем дольше куришь, тем сложнее бросить;

В) Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

4. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

А)Да;

Б)Нет;

В)Не всегда.

5. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.

А)Да; Б)Нет.

6.Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.

А)Да; Б)Нет.

7. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).

А)Да; Б)Нет.

8.Подросток может стать алкоголиком от пива?

А)Да;

Б)нет.

9. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.

А)Да;

Б)нет.

10. После употребления ПАВ, принявший их, человек нуждается в еще большем их количестве для получения так называемого «удовлетворения».

А)Да;

Б)Нет.

**Приложение 2**

**Анкета «Ваше отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков».**

 1.Ваше отношение к вредным привычкам?

2.Что бы ты предпринял, если бы узнал, что твой друг употребляет наркотики, алкоголь, курит?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Контрольная группа до эксперимента | Экспериментальная группа до эксперимента | Контрольная группа после эксперимента | Экспериментальная группа после эксперимента |
| сообщил бы родителям | 15 | 15 | 13 | 17 |
| посоветовал бы обратиться в наркологический диспансер | 16 | 16 | 18 | 18 |
| сообщил бы классному руководителю | 8 | 8 | 8 | 8 |
| поговорил бы с другом и предложил свою помощь | 24 | 24 | 25 | 36 |
| ничего бы не сделал, это его личное дело | 37 | 37 | 36 | 21 |
| другое (укажи). |  |  |  |  |

3. Что, на Ваш взгляд, может изменить ситуацию с употреблением, алкоголя, табачных изделий, наркотиков?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Контрольная группа до эксперимента | Экспериментальная группа до эксперимента | Контрольная группа после эксперимента | Экспериментальная группа после эксперимента |
| изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности за сбыт и распространение наркотиков | 55 | 55 | 55 | 28 |
| введение обязательного принудительного лечения  | 33 | 33 | 27 | 34 |
| усиление пропаганды о вреде среди молодежи | 35 | 35 | 38 | 41 |
| изменение сознания  | 13 | 13 | 18 | 35 |

4. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Контрольная группа до эксперимента | Экспериментальная группа до эксперимента | Контрольная группа после эксперимента | Экспериментальная группа после эксперимента |
| ничего не будете делать | 33 | 33 | 30 | 24 |
| оставите на сегодняшнем уровне | 25 | 25 | 21 | 20 |
| ужесточите наказание | 18 | 18 | 18 | 16 |
| **буду агитировать за ЗОЖ, показывать на своем примере плюсы ведения ЗОЖ** | 24 | 24 | 31 | 40 |

5. Как, по твоему мнению, становятся наркоманами, алкоголиками?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Контрольная группа до эксперимента | Экспериментальная группа до эксперимента | Контрольная группа после эксперимента | Экспериментальная группа после эксперимента |
| Под влиянием друзей | 48 | 48 | 48 | 40 |
| Наркоманами становятся те, кому нечем заняться. | 45 | 45 | 41 | 50 |
| Те, кто думает, что, став наркоманами, употребляя алкоголь, сигареты можно выделиться из массы своих сверстников | 39 | 39 | 40 | 39 |
| Употребление наркотиков, алкоголя, сигарет помогает уйти от неразрешимых проблем. | 35 | 35 | 39 | 25 |
| Все начинается с курения и слабой воли. | 14 | 14 | 18 | 33 |

**Приложение 3**

**Анкетирование обучающихся 14-15 лет**

**(психосоциальное анкетирование)**

Анкета включает 35 вопросов закрытого типа.

Семейный фактор риска выявляет отсутствие согласованных семейных ценностей и целей, ясных социальных норм и правил; снижение функции социального контроля; стойкие конфликты между родителями; втягивание ребенка в супружеские конфликты; недостаточность и противоречивость требований, предъявляемых к подростку; неустойчивость и противоречивость стиля воспитания, отсутствие доверия и сотрудничества; низкий авторитет родителей в глазах подростка (№ вопросов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11).

Образовательный фактор выявляет хроническую академическую неуспеваемость; конфликтные отношения с педагогами и сверстниками; частую смену учреждений образования; частые прогулы, пропуски занятий (№ вопросов: 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30).

**Анализ результатов ответа на вопрос**

**«Мое отношение к вредным привычкам»**



**Анализ результатов ответов на вопрос**

**«Я соглашаюсь, когда мне предлагают сделать что-то неправильное»**

**Анализ результатов ответов на вопрос**

**«Я думаю прежде, чем сделать что-либо»**

**Приложение 4**

**Интерактивные методы, применяемые в профилактической работе**

* *Игра «Спорные утверждения»*

Цель: дать возможность каждому высказать свое мнение на проблему зависимости.

Детям зачитываются утверждения по какой-либо проблеме (курение, алкоголь, наркотики), таблички в разных углах комнаты: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершено не согласен», «Не имею точного мнения». Ведущий фиксирует у себя на листе ответы. В конце проходит обсуждение произошедшего.

* *Упражнение «Причина и достойная замена»*

Материал: ватман с таблицей, которая разделена на 2 колонки (1 – причины, 2 – конструктивный способ решения этой проблемы).

Ребятам задается любая тема, например курение, и их просят назвать причины курения, а потом те способы, с помощью которых можно справиться с этими причинами, не прибегая к курению. Ведущий записывает все варианты на ватмане, и в конце делает вывод о том, что существует множество полезных замен вредным привычкам.

* *Упражнение «Дом»*

Каждому из детей раздается рисунок дома на листах А4 и дается задание, нарисовать и подписать комнаты (свою, родителей, брата/сестры, кухню, ванную, прихожую, гостиную и любые другие по желанию детей). Когда все нарисовано и подписано, необходимо спросить у них, что самое главное в этой комнате. Выслушав ответы ребят, следует задать главный вопрос: «Есть ли место сигаретам в этих комнатах, в этом доме?».

* *Упражнение «Дары некурения»*

Каждый из участников на карточках пишут плюсы отказа от курения, пользу, которую приносит здоровый образ жизни (укрепление физического здоровья, здоровый сон, повышенная умственных способностей, устойчивость к стрессам, иммунитет, высокая работоспособность, развитые творческие способности и др.).

* *Упражнение «Семь способов сказать «нет»*

 Цель*:* закрепление навыков уверенного поведения через умение отказывать.

 Игра проходит в два этапа:

1 этап – информирование участников о способах отказа от курения:

* Вежливого «нет, спасибо» обычно достаточно.

- Не хочешь закурить?

- Нет, спасибо!

Люди понимают, что вы не курите.

* Иногда простое «нет, спасибо», кажется, не работает. Люди

предлагать вам сигарету, хотя вы уже отказались от неё. Их может остановить, если вы повторите ваш отказ.

- Не хочешь закурить?

- Нет, спасибо.

- На, попробуй, это здорово.

- Нет, спасибо, я действительно не курю.

* В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора:

- Закурим?

- Я слышал, что в магазине продаётся новая видеоигра.

* Может случиться, что кто-то действительно начнёт беспокоить вас,

настаивать, чтобы вы курили. Вас могут обзывать юнцом, слабаком и т. д. В этой ситуации попытайтесь оставаться спокойным, не поддавайтесь на провокации, не ссорьтесь. Вы можете спросить у предлагающего: «Почему тебе нужно, чтобы я закурил?» Трудно сразу найтись, что ответить на этот вопрос.

- На, покури.

- Нет, спасибо.

- Конечно, ты не дорос ещё, чтобы закурить.

- Зачем тебе нужно, чтобы я закурил?

- ?

* Иногда лучше извиниться и просто уйти или пройти мимо. В этом

случае вы даже не должны отказываться.

- Куришь? Давай присоединяйся к нам.

Просто проходишь мимо, не обращая внимания на компанию, которая предлагает тебе закурить.

 2 этап – проигрывание типичной ситуации.

Ведущий просит выйти двух добровольцев, один из которых будет предлагать сигарету (он должен настаивать очень упорно), второй – человек, отказывающийся от нее, все остальные участники – наблюдатели, задача которых следить за происходящим и фиксировать применяемые способы отказа.

Рефлексия:

- Что увидели наблюдатели?

- Какой из известных нам способов использовал отказывающий?

- Насколько эффективен был данный способ?

- Трудно ли было отказывать? Почему?

* *Игра «Портреты»*

Оборудование: листы А 4, ручки, фломастеры.

Участники делятся на 3 группы, которым надо составить словесный портрет: 1 группа – уверенного в себе человека, 2 группа – ответственного человека, 3 – здорового человека. После каждая группа зачитывает написанные характеристики человека, задача слушателей догадаться о каком человеке идет речь. Первыми называются «портреты уверенного в себе и ответственного человека», последним – «портрет здорового человека», который в большинстве случаев включает в себя черты двух предыдущих. В конце подводится итог о том, что здоровый человек – это человек уверенный в своих силах и ответственный за свои поступки и действия. Время выполнения – 5-7 минут.

* *Игра «Народная мудрость»*

Необходимо попросить детей вспомнить, какие пословицы о здоровье они знают, а после показать им пословицы и поговорки, которые напечатаны на листе А3 (либо написаны на ватмане) и которые надо дополнить. Данную игру можно провести как в группах на соревновательной основе, так и с награждением самых активных призами.

* *Упражнение «Групповой рисунок»*

Ученики рисуют портрет человека, который употребляет алкоголь. Каждый ребенок рисует по одной детали. В конце упражнения проходит обсуждение нарисованного портрета.

* *Упражнение «Мои ценности»*

В начале упражнения детям дается установка*:* «У каждого из нас есть свои ценности, которые мы оберегаем. Но как вы думаете: существует ли в жизни что-то, что может отнять у нас наши ценности? Можем ли мы потерять эти ценности из-за своего поведения?»

Ведущий просит участников продолжить следующую фразу: «Для меня самое ценное – это…» Участники записывают на отдельных листках бумаги (в количестве трех) свои ценности: 1. связанные с телом; 2. с материальным миром; 3. ценности общения (конкретные люди или понятия).

 Затем он забирает у участников сначала один листочек («ценность»), потом второй и, наконец, третий и прячет их. По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали, когда у вас отняли все ценности?

- А когда их вернули обратно?

- А какие ценности теряет человек, который ведет нездоровый образ жизни?

* *Интерактивная игра «Зеркала»*

Цель:предупреждение употребления психоактивных веществ подростками и обучение их навыкам ответственного поведения.

В начале игры следует провести упражнение на релаксацию, т.к. интерактивная игра «Зеркала» - это игра на визуализацию и детям будет необходимо достаточно длительное время находиться с закрытыми глазами и активно воображать. По ходу игры варианты ответов детей следует записывать на доске (ватмане) в 4 столбца, анализ которых надо провести в конце игры.

Зеркало 1: «Первое зеркало, в которое мы заглянем, – чистое, гладкое и отображает реальный мир и вас с вашими эмоциями, чувствами и внешним видом…Что вы сейчас чувствуете? Что вас радует в вашей жизни?» (Ведущий записывает ответы детей в первый столбец.).

1. Игра «Путаница»

Дети становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают вперед руки, потом берут за руку любого человека, только не соседа. Таким образом, все запутываются, их задача – распутаться и снова образовать круг.

Зеркало 2: «Мы с вами попали в комнату Смеха. Давайте перейдем ко второму зеркалу (при переходе попросить закрыть глаза и представить зеркало). Посмотрите на него – это зеркало из комнаты смеха, – в нем ваша фигура и лицо принимают причудливую форму и становятся смешными.

Что вы чувствуете? Как ваше настроение? Что вас радует?»

1. Ролевая игра «Прими решение»

Дети делятся на 2 команды, а также выбираются 2 «героя» (можно и больше). Герои выбирают, к какой команде присоединиться. Задание для первой команды – выработать доводы, которые убедят героя попробовать психоактивные вещества, вторая команда – доводы, чтобы убедить героя не пробовать их.

Рефлексия: беседа с «героями»: Сложно было выбрать или нет? Что вы чувствовали?

Зеркало 3:

«Давайте посмотрим в третье зеркало – оно искривлено гораздо сильнее по сравнению со вторым. Изображение в нем не вызывает смеха, а больше страх и неприятное удивление. Человек в нем выглядит усталым, изможденным и явно нерадостным. Что же может порадовать *такого* человека?».

Зеркало 4:

«Заглянем в четвертое зеркало. Зеркало очень искривлено и даже треснуло. Теперь тому, кто отобразился в зеркале, не до смеха – остаются лишь слезы. Посмотрите на отражение в зеркале, кого вы там видите? Комната Смеха незаметно превратилась в комнату Страха (землистый цвет лица, руки трясутся, мутные глаза, очень худой, плохо пахнет, одет, как попало, ничем не интересуется, безынициативен). Что его радует?».

Рефлексия:

«Мы с вами рассмотрели стадии зависимости человека. Давайте посмотрим, что радует и что важно для человека на разных стадиях…

*Пояснения к каждой стадии:*

Часто в жизни возникают трудные, кажущиеся безвыходным ситуации, а с давних пор те, кто заблудился в поисках выхода из таких ситуаций, попали на легкий путь ухода от реальности, на путь искусственного изменения своего сознания. Самым простым, но и самым опасным на этом пути является использование веществ, воздействующих на психику человека.

1.Подобное состояние человек испытывает на начальной стадии употребления психоактивных веществ – легкость, эйфория, беззаботность – «кайф». Человек не понимает, что он уже зависим, ему пока еще смешно. Он считает, что в любой момент остановится, отказавшись от приема вредных веществ.

1. Какие изменения происходят в организме после употребления вредных веществ? (проблемы со здоровьем (ломка, похмелье, инфекционные болезни), потеря контроля за поведением (драки, насилие), скандалы в семье, проблемы с учебой, работой, нежелательная беременность, финансовые трудности, конфликты с друзьями)
2. Заглянув в первое зеркало, вряд ли захочется заглядывать в четвертое. Но решать только вам, в каком зеркале вы хотите видеть свое отражение. Человек делает выбор сам. И даже если его выбор ошибочен или неверен, он должен помнить, что ему всегда помогут друзья и близкие».