МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10 ПОСЁЛКА МОРЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Час общения
«Закон прочности»

Подготовила:
социальный педагог
Харченко Алла Июльевна

Моревка
2018

Цель – формирование у подростков установки на здоровый образ жизни и отрицательного отношения к наркотикам

«Уважение человека к самому себе
есть самая действенная узда
против всех пороков».
Френсис Бэкон

(Слайд 3) Часть 1-я, информационная
«Жизнь в тупике»: исповедь наркомана

«Так говорят все наркоманы:
“Нужно только вовремя бросить”.
И никому это еще не удавалось».
Паоло Коэльо

Ведущий 1. (Слайд 4)

«Стоит лишь попробовать и уже никуда не деться, невозможно колоться «иногда»… Про себя давно проклинаю день, когда приятель предложил, а я согласился. Малолетний дурак… Понимаю это только сейчас, спустя несколько потерянных лет бессмысленной жизни…

Я жив или умер? Потерял счет дням, ночам, часам… Лежу с закрытыми глазами в темноте. Сил нет, ноет рука, посмотрел, ужаснулся, прокусил себе запястье, чудом не вену… Всё! Больше никакой наркоты… Если выживу…»

Стас Г.

Ведущий 2. (Слайд 5)

«Этот «ужас» становится нормально воспринимаемым явлением. Мой мозг стал думать, что наркотики это уже неотъемлемая его часть. Я считал, что могу это контролировать, и это самая большая ошибка! Наркотик всегда берет верх. Абсолютный! Беспрекословный! Эго наркомана говорит ему, что он главный, что он может бросить в любое время, но и это ошибка!

Я потерял работу, семью и сел в тюрьму за один день! Меня посадили на три года…»

Александр С.

Ведущий 1. (Слайд 6)

«Я посмотрел на свою жизнь и понял, что доживу максимум до 30 лет. Вот как выглядел для меня дальнейший сценарий: я продам квартиру, которую сдавали, и буду гулять… Гулять для наркомана – это просто колоться, потому что наступает момент, когда ты колешься не ради кайфа, а чтобы прийти в «нормальное» состояние. А когда деньги будут на исходе, сделаю себе такую дозу, чтобы умереть.

Это уже была не жизнь, а мука. Меня наполнял страх, когда я смотрел по телевизору, как милиция задерживает тех, кто занимается наркотиками. Меня тоже в милицию забирали несколько раз, а в тюрьму не хотелось…»

Александр Л.

Ведущий 2. (Слайд 7)

«Мне холодно, я тяну на себя одеяло. Я знаю, почему меня морозит и стараюсь подготовиться к неизбежному кошмару, который неумолимо надвигается на меня… Я чувствую, что тот грязный, заплесневелый раствор, что я вогнал в свою кровь, не только не подлечит меня… Сейчас он тряхнет меня не по-детски.

Холодно, холодно… Шерстяные носки нисколько не греют. Меня уже колотит от пронзительного холода, который в судорогах ломает мое тело…»

Кирилл Т.

Ведущий 1. (Слайд 8)

«Через несколько дней международный женский день 8 марта. Я сижу и подписываю маме открытку. Но на душе не празднично, мне больно, что рядом с нами, наркоманами, так мучаются наши близкие.

У одного моего знакомого, с которым мы вместе кололись, мама умерла. Она пошла в ванную и не вышла. Не выдержало сердце. А у другого, моего бывшего одноклассника, после очередного передоза сына, мать стала инвалидом. Инсульт.

А я… Я сижу и подписываю поздравительную открытку моей любимой, дорогой, родной маме. Только на ум приходит не «поздравляю», а «прости, мамочка, прости за все…».

Наташа З.

Ведущий 2. (Слайд 9)

Искалеченные судьбы, убитые жизни. Все это – зловещая жатва чудовищного явления по имени «наркомания». Она подобна огромному черному пауку, без устали оплетающему смертоносной паутиной всю нашу крошечную планету. Мужчины и женщины, подростки и даже дети, коснувшись хоть раз этих липких нитей зла, почти обречены испытать на себе чрезвычайно опасный вред наркотиков, почти обречены сгинуть, пропасть в адской паутине бесследно. Вот факты «зловещей» статистики. На сегодняшний день в России около 6 миллионов наркоманов. 20% всех наркозависимых – это школьники, т.е. каждый 10-й учащийся хотя бы раз попробовал наркотик. 60% - молодежь в возрасте от 16 до 30 лет. Остальные 20% - это люди старше 30. Средний возраст начала приема наркотических веществ в нашей стране составляет 15-16 лет. Кроме того, ежегодно возрастает количество наркоманов в возрасте 9-13 лет. Зарегистрированы случаи приема наркотиков детьми 6-7 лет. По статистике один наркозависимый привлекает к употреблению психотропных веществ 13-15 человек. За последние несколько лет число смертей, случившихся в результате употребления наркотических средств, увеличилось в 12 раз. Среди детей эта цифра выросла в 40 раз. В среднем, после начала приема наркотиков, зависимый живет 3-5 лет. Каждый год в России умирают 100 тысяч наркоманов.

Ведущий 1. (Слайд 10)

Эти факты и цифры ни для кого не секрет. Наверняка, они были известны и тем, кто попал в эту статистику. Специалисты не могут назвать один фактор, который делает человека наркоманом. Самые распространенные причины, по которым люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, влияние друзей или авторитетных личностей, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс, вырваться из-под опеки родителей и т.д. Но когда полученный «кайф» проходит, вновь появляется состояние депрессии, апатии, безысходности. Желание снова употреблять наркотики с каждой новой дозой становится все сильнее. Болезнь замыкает свой круг.

Ведущий 2. (Слайд 11)

Однако наркомания – не болезнь в обычном смысле этого слова. Но это и не обыкновенный порок из числа тех, что присущи здоровым людям. «Наркомания – тотальное (то есть затрагивающее все, стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, к тому же в большинстве случаев, сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; вовлекается в преступную среду; приносит бездну несчастий себе и окружающим». Такой человек медленно и верно разрушает свое тело, свою личность.

Ведущий 1. (Слайд 12)

Как обезопасить собственную личность? Как выработать в ней качество «прочности», т.е. способности активно сопротивляться разрушению и саморазрушению? Наркомании может противостоять независимая личность, которая:
обладает адекватной самооценкой;
- имеет разнообразные интересы, широкий кругозор, хобби;
- умеет управлять эмоциями, чувствами;
- выбирает друзей осознанно;
- владеет разными способами поведения в ситуации давления;
- умеет анализировать собственные «протестные» реакции;
- находит различные способы выхода из сложных ситуаций;
- обращается за поддержкой при неумении справиться с ситуацией.

Часть 2-я, практическая
«НеЗависимая личность»: психологический практикум

«Первым твоим законом
должно быть
уважение к себе самому».
Пифагор

Ведущий 2. (Слайд 13)

Исследования психологов свидетельствуют, что предрасположенность к употреблению наркотических средств связана с уровнем самоуважения. Злоупотребляющие наркотиками в большинстве имеют низкую самооценку. Самооценка – это наше самовосприятие, оно складывается из мыслей и ощущений, которые мы испытываем по отношению к себе. В каждом из нас есть много хорошего. Часто мы и сами не догадываемся, на что мы способны, чего по-настоящему стоим…
(Ведущий предлагает учащимся назвать свое самое лучшее качество, начинающееся на ту же букву, что и имя, например:
Анна – артистична
Владимир – волевой
Екатерина – естественная
Максим – мечтательный и т.д.)

Ведущий 1.(Слайд 14, 15)

Наша самооценка должна быть адекватной, т.е. соответствовать реальным чертам нашей личности. Самовоспитание влияет на наш образ жизни: как мы думаем и поступаем, как воспринимаем себя и окружающих, как понимаем цель своей жизни и насколько успешны в ее достижении.
(Ведущий предлагает подросткам принять участие в самотестировании: отвечая откровенно на вопросы, они смогут определить уровень своей самооценки)

Ведущий 2. (Слайд 16)

Изменить собственную самооценку нелегко, но это вполне в наших силах. Такая работа подразумевает критическую оценку себя, затем изменение вещей, которые нам не нравятся. Самоуважение не гарантирует успех, но оно обеспечивает хорошее отношение к себе и окружающим независимо от того, что происходит. Самоуважение позволяет терпимо относиться к другим, но в то же время критически анализировать их поведение.
(Ведущий предлагает двум школьникам принять участие в игровой ситуации)

Ведущий 1.

Две подруги, предположим, Аня и Алла, с первого класса вместе. Они делили все обиды и радости на двоих. Но вот у Ани появились какие-то новые непонятные друзья. Она стала меньше времени уделять подруге и долго гулять вечерами *(Аня немного приседает)*. Проходит еще немного времени, Аня перестает выполнять уроки, просто списывает у Алла. Алла, как хорошая подруга, ничего никому не говорит, а сама старается вернуть подругу. Вот Аня начала прогуливать уроки, от нее часто стало веять спиртным *(еще больше приседает)*, но Алла не бросает подругу. Аню ищут родители, школа,

милиция, она ушла из дома, начала употреблять наркотики *(Аня полностью присела)*, но все еще Аллу считает своей подругой.

Как вы думаете, кому легче в данной ситуации? Алле поднять подругу или Анне притянуть подругу к себе вниз? Элементарное физическое действие в игровой ситуации показало, что поднять труднее, чем упасть. А некритичным отношением к подруге Алла не только способствовала ее «падению», но и создала угрозу собственной безопасности.

Ведущий 2. (Слайд 17)

В жизни приходится принимать много важных решений. Умение самостоятельно сделать правильный выбор – одно из качеств человека с адекватной самооценкой. «Прочность» собственной личности, самоуважение позволяют подросткам избежать негативного влияния сверстников. Безусловно, значение друзей в жизни каждого из нас очень велико, и человеку требуются уверенность и сила воли, чтобы сказать однозначное «нет» в провокационной ситуации. А специалисты отмечают, что именно давление сверстников – наиболее распространенный побудительный мотив к приему наркотических средств подростками.

(Ведущий предлагает учащимся принять участие в диалоговом упражнении)

Давайте попробуем сказать «нет» на практике:

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Вот предположительные варианты отказа (учащиеся должны найти свои):

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня»
«Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями»
«Спасибо, нет. Это не в моем стиле»
«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку»
«Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой»

(После завершения упражнения предлагается обсудить два вопроса: как подростки чувствовали себя в разных ролях, и легко ли им было подобрать достойные отказы)

Часть 3-я, домашнее задание

«Либо вы часть решения,
либо вы часть проблем»
Элдридж Кливер

Ведущий 1. (Слайд 18)

Наркомания – проблема, которую не в состоянии решить только органы наркоконтроля, полиция, медики, психологи, это беда, которая затрагивает все общество. Наш антинаркотический урок безопасности посвящен прежде всего защите личности, воспитанию каждым человеком в себе сопротивления разрушению и саморазрушению. Человек должен не только понимать смертельную опасность наркомании для себя и окружающих, но и принимать участие в общей борьбе с ней.

(Ведущий предлагает подросткам посмотреть ролик «Не заблудись!»)

Мы предлагаем вам выполнить домашнее задание на антинаркотическую тематику в интересной для вас форме. Это может быть: слоган, плакат, видеоролик, медиапрезентация и т.п.

Ведущий 2. (Слайд 19)

«Будь себе другом!», «Скажи наркотикам «нет»!», «Не обмани себя!»… Проблемы решают не наркотики, а люди. У человека всегда есть проблемы, и обращение к наркотикам их не устраняет, а порождает новые. Наркотики лишь создают иллюзию выхода из какой-то проблемы, и обманным путем заводят в жизненный тупик.

Притча о бабочке

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Сделай свой выбор, и ты определишь свою судьбу!