

Игры по профилактике наркомании и алкоголизма для школьников

«Чувства» (25-30 мин).

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

- Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.
- Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека.

«Марионетка» (15 мин).

Участники разбиваются на «тройки». В каждой подгруппе выбираются «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если при обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движением.

Цель этого упражнения - дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта, важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман - наркотик», так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

«Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» (30 мин.).

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: «Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему: снимать барьеры в общении, удовлетворять свое любопытство, снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность, следовать принятой традиции, приобретать новый опыт».

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

«Незаконченный рассказ» (60 мин).

Каждому участнику группы дается карточка с описанием ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует - его необходимо дописать самому учащемуся.

Задание. Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно закончить его так, как если бы вы были на месте героя.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» «ловит кайф» и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»

Обсуждение. Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение к происходящему - отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

«Тосты» (20 мин).

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке. Далее группа делится на пары, им дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказать, найдя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

1. Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?
2. Что внутри вас помогало вам отказать?

Это упражнение помогает в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в упражнении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

В дискуссии может участвовать каждый подросток независимо от развития его вербальных способностей и от его положения в группе.

Провокационное утверждение пишется в центре большого листа бумаги и предлагается группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечание по данному высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников.

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.
- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

«Упражнения с карточками, на которых написаны высказывания» (60 мин).

Это упражнение развивает способность аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии. Участников группы побуждают высказывать собственное мнение. Кроме того, у подростков пробуждается потребность в информации.

Участники группы получают по листу с подготовленными высказываниями (утверждениями).

Разнообразие тематики высказываний дает ученикам приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Другие темы: «Курение», «Алкоголизм». Дается примерно 10-15 минут, чтобы подумать над отдельными утверждениями. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы и если можно будет обсуждать спорные моменты.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым ученики затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

- Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
- Наркотики - это повседневность для нас, подростков.
- Алкоголь хуже, чем гашиш.
- Алкоголь - это средство, от которого можно стать зависимым.
- Подростки принимают лекарство, чтобы успокоиться перед контрольной работой, экзаменом.
- Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманом.
- Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.
- Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.
- Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.
- Иметь возможность достичь состояния опьянения - одна из радостей жизни.

- Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.

«Дерево радостей и печалей» (60 мин).

«Дерево радостей и печалей» используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах другим.

Группа делится на несколько маленьких групп (максимально по 3 подростка). Каждая группа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная - для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я переживаю эти чувства?
- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?
- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

«Мешок наркомана» (60 мин).

Участники с завязанными глазами вынимают из мешка один или несколько предметов (солнечные очки, пивная бутылка, скакалка, тряпка, шприц, перчатки, телефон, презерватив, коробка конфет, украшение, сигареты, упаковка таблеток, плюшевый зверек, шляпа и др.). В больших группах можно образовывать пары. При этом один из партнеров выбирает несколько предметов. Те, у кого завязаны глаза, должны ощупать предметы. В конце они должны рассказать о своих ассоциациях, какое отношение этот предмет может иметь к наркомании. При этом глаза также остаются закрытыми, чтобы не отвлекаться.

«Шприц» (15 мин).

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену и ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо.

Именно на этом этапе, до того как подросток прошел «посвящение» - сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Упражняются по кругу. Инструкция: тот, у кого в руке находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком. Задача первого - отказаться. Делаются три попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце упражнения проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранилось настойчивое желание продолжать уговоры.

«Обсуждение истории» (25 мин).

Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он стал часто пропускать уроки, у него появились «подозрительные» друзья. Однажды во время школьной дискотеки Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько месяцев «балует» «ханкой»; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он ей предложил попробовать уколиться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане. Та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема. После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице - Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педагогический совет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Дима, его друг с третьего класса, оставался рядом и уверял, что все это можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но отношения с Катей испортились.

Этот рассказ зачитывается один раз, затем участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

1. Кто вызывает наибольшую симпатию?
2. Чьи действия были наиболее правильными?

Группа делится на подгруппы по 4-5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями. Желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводится общее обсуждение в результате дискуссии. Ключевыми понятиями при этом должны быть «ответственность» и «дискриминация».

«Ценности» (20 мин).

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Потом каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 2-3 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит межгрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

«Телевизионный ролик» (25 мин).

Группа разбивается на подгруппы по 4-6 человек, затем ведущий объясняет задание: «Представьте, что вы работаете на телевидении. Ваша задача на ближайшие 20 минут - придумать и поставить телевизионный ролик о вреде наркотиков. Вы можете работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация. Вы можете использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевание - все, что подскажет вам воображение».

После обдумывания и репетиций каждая подгруппа представляет свой ролик. Затем участники делятся впечатлениями.

Упражнение обычно проходит живо и интересно. Если участникам удается войти в роль, они с увлечением разыгрывают сценки, демонстрируя незаурядные творческие способности. В конце упражнения очень важно обсудить, какой из роликов показался участникам наиболее удачным и почему. Это упражнение позволяет участникам утвердиться в своей позиции и осознать, какие средства воздействия на молодежную аудиторию могут быть наиболее эффективными.

«Письмо в редакцию» (25 мин).

Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых будет временно исполнять функции редакции молодежной газеты. «Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, - объясняет ведущий. - Постарайтесь за 15-20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку». Затем ведущий раздает письма. Примерные варианты письма могут выглядеть так:

• Дорогая редакция!

Я была в компании, и меня уговорили попробовать уколиться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.

Маша П., 14 лет.

• Дорогая «Сорока»!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.

Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте, как 1 Марина, 16 лет.

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Теперь каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

1. Доступна ли форма ответа на письмо?

2. Понятен ли смысл ответа?
3. Не вызвал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
4. Насколько интересен для вас этот ответ?
5. Достаточно ли он информативен?

По каждому критерию выставляется от одного до десяти баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями. Смысл этого упражнения заключается в том, что подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции в ситуации оказания помощи сверстнику.

«Альтернативная реклама» (25 мин).

Ведущий. Обратите внимание на рекламу спиртных напитков, сигарет, лекарств. Вы осознаете, что в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На уроках вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а на самом деле он ведет себя, судя по рекламной информации, как стимулирующее средство. Он даже придает красоту коже, волосам и ногтям благодаря сильным компонентам, которые убивают микробов и бактерий. Это такая приятная новость! В каждой рекламе можно обнаружить настоящее открытие в медицине!

А теперь хотелось бы, чтобы Вы придумали рекламу одного из алкогольных напитков, табачных изделий или лекарств, которая сообщала бы правду о продукте.

Примеры:

- алкоголь может вызвать у вас рвоту;
- алкоголь может вызвать у вас потерю сознания;
- алкоголь может привести вас к смерти на дороге;
- курение хорошо способствует развитию рака легких;
- если вы выпьете две таблетки, голова будет светлая и ясная 10 минут, тупая и свинцовая 4 часа 30 минут;
- напьешься и «усохнешь», вот в чем парадокс.

Вариант. Нарисовать такую этикетку на бутылке, пачке сигарет, коробке лекарств, чтобы, увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое.

«Модели ролевых ситуаций» (45 мин).

Ведущий. Вы находитесь во дворе или дома у одноклассника, которого вы уважаете. Он предлагает вам попробовать покурить «травку». Вас никто не видит, как поступите?

Очень важно, перед тем как разыграть ситуацию, предупредить остальных участников, чтобы они отметили в своих записях то, что мешает ученику решить эту ситуацию. Оптимальным в этом случае будет такой отказ, который позволил бы сохранить отношения с одноклассником, но не поддаваться соблазну. Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон. Например: первый вариант - соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, что отрицательного? Второй вариант - скажу «нет» и уйду. Третий вариант - отчитаю одноклассника и расскажу его родителям. Что положительного, что отрицательного?

Примеры ситуаций:

1. Володя - новичок в этой школе. Чувствует себя одиноко, еще не нашел новых друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса - Петра и Сашу. Они пригласили Володю к Саше домой выпить водки и убеждают его, что об этом никто не узнает, туда еще придут девчонки, и они хорошо повеселятся. Как поступить в этом случае Володе?

2. Вы - юноша, вместе со своей подружкой находитесь на дне рождения своего приятеля. Выпили шампанского. Все разговаривают, веселятся. Один из приятелей говорит, что вина было явно недостаточно и достает две литровые бутылки водки. Он активно начинает предлагать всем выпить. Ваша девушка водку не пьет. Вы выпили рюмку. Всем налили еще. Подруга просит вас не пить, а все вокруг уговаривают: «Ты, что, не мужчина...» и т. п. Ваши действия?

3. Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках вы всегда чувствовали неловкость и смущение, когда приглашали девушку потанцевать. В этот раз друзья предлагают вам самый «сильный» рецепт от нерешительности - выпить 100 граммов «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов. Как вы себя поведете?

4. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли авторитетные для вас ребята. Что вы будете делать в этой ситуации?

5. Вы приехали к своим родственникам на отдых. Однажды вас взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом по стопке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул вам. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее стало...»