

Интерактивное занятие

«Выбор в пользу здоровья»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования поведенческих паттернов, включая риск вовлечения в употребление психоактивных веществ (ПАВ). К сожалению в жизни современных подростков возрастает риск оказаться в ситуациях, когда они оказываются перед выбором, и способность сказать «нет» предложению попробовать психоактивные или наркотические вещества становится фактором, оказывающим влияние на последующее развитие личности.

Данное занятие направлено на развитие устойчивости подростков к негативному влиянию вовлечения в потребление ПАВ и осознание безопасного выбора - в пользу здоровья.

Для повышения эффективности проведения профилактической работы с подростками выбраны интерактивные и личностно-ориентированные методы. Исследования подтверждают, что программы, основанные исключительно на просвещении (лекции, беседы), нередко не дают стойкого эффекта. Традиционные лекционные формы профилактики показывают низкую эффективность у подростков. Эту позицию связывают с теоретическими положениями Д.Б. Эльконина и И.С. Кона, которые подчёркивали специфику подросткового возраста и его ключевые потребности. Представленный интерактивный формат соответствует ведущему виду деятельности подросткового возраста – общению со сверстниками, принципу субъект-субъектного взаимодействия (К. Рогджерс).

В занятии раскрываются темы: осознания последствий употребления ПАВ, поиск альтернативы факторам риска употребления ПАВ; осознанного критического восприятия манипулятивных и провокативных способов вовлекающего в употребление ПАВ.

Цель: формирование у обучающихся устойчивой внутренней позиции от употребления психоактивных веществ через развитие критического мышления, стрессоустойчивости и правовой грамотности.

Задачи:

1. актуализировать представления о психоактивных веществах (ПАВ) и зависимом поведении;
2. осознание последствий употребления ПАВ;
3. развивать критическое мышление (умение анализировать причины и следствия, распознавать манипуляции); формировать навыки ассертивного поведения (уверенного отказа).
4. способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, чувства личной ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Целевая группа: обучающиеся 10-11-х классов.

Продолжительность: 45 минут

Актуальность: В старшем подростковом возрасте происходит активное формирование личностной идентичности. Подростки сталкиваются с давлением среды, стрессом и поиском быстрых способов расслабления или повышения статуса. Традиционные лекции о вреде здоровья малоэффективны, так как подростки склонны к «мифу о личной неуязвимости». Актуальность данного занятия обусловлена необходимостью развития критического мышления, анализа скрытых мотивов употребления и профилактики употребления ПАВ.

Планируемые результаты: осознание и понимание психологических ловушек зависимости, умение работать в команде, анализировать ситуацию, прогнозировать последствия, аргументировать свою позицию, осознание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Педагогические технологии: технология критического мышления (прием «Фишбоун» / причинно-следственная карта); ролевая игра и тренинг; работа в группах.

Условия реализации: кабинет с возможностью для работы в группах.

Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран для демонстрации презентации, флипчарт.

Раздаточный материал: листы А4 или ватманы, маркеры, карточки на каждого участника по 5 шт.

Сведения об апробации: данное занятие было апробировано в рамках внеурочной деятельности и классных часов в 2025-2026 учебном году. Отмечена высокая вовлеченность обучающихся за счет смены видов деятельности и отсутствия лекции. Подростки высоко оценили формат ролевых кейсов, отметив их приближенность к реальной жизни.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

1. Введение (5 минут)

Задачи: установить контакт, обозначить тему занятия, обозначить правила.

Принятие правил:

Ведущий предлагает 3-4 базовых правил, записывает их на доске:

1. Уважение (не перебиваем, не критикуем, не смеемся над чужими ошибками).

2. Конфиденциальность

3. Один говорит – остальные слушают.

Педагог представляется (при необходимости) и знакомит участников с темой занятия, а также с форматом работы – интерактивным. Ведущий: «Что значит интерактивный формат?» Это значит, что на этом занятии максимальное время будет уделено получению собственного опыта в играх и упражнениях, обсуждениям и самостоятельным выводам. Лекций тут не будет.

Ведущий: «На сегодняшнем занятии мы попробуем больше узнать о том, что может подтолкнуть человека, подростка к употреблению ПАВ, и как это меняет жизнь человека».

2. Утверждения (5 минут)

Ведущий заранее готовит и прикрепляет подготовленные 4 листа бумаги с надписями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен» по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. После того, как утверждение произносится, участники должны разойтись и встать рядом с ответом, на котором отражена соответствующая точка зрения.

Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

Примерные утверждения:

- Легкие ПАВ безвредны
- Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент

- Зависимость от ПАВ формируется только после их многократного употребления
- Продажа ПАВ не преследуется законом

3. Командообразование и анализ причин (10 минут)

Цель: Разделение на команды, развитие критического мышления, ответ на вопрос «Почему подростки начинают принимать ПАВ?».

Деление на команды: Класс делится на 3 команды по 6-8 человек (можно считать по номерам на партах или вытянуть жетоны).

Упражнение №1 «Фишбоун» (Скелет рыбы).

На доске или ватмане нарисована схема «рыбы». Голова — это проблема: «Подросток впервые попробовал ПАВ». Каждая команда получает по ватману

Задание: За 5 минут командам нужно найти и записать на своих ватманах основные «кости» (причины), почему это происходит. Нужно искать глубинные мотивы.

Ожидаемые ответы ребят: стресс / усталость; желание казаться взрослым / крутым; давление компании / страх быть отвергнутым; любопытство / скука; проблемы в семье / одиночество; желание «решить» внутренние проблемы (забыться).

Обсуждение (5 минут): представители от команд зачитывают по 1-2 неочевидные причины. Педагог резюмирует: «ПАВ — это всегда не причина, а ложный способ решения какой-то проблемы (снять стресс, влиться в тусовку). Но цена этого "решения" несоразмерна».

4. Эксперимент «Зависимость» (20 минут)

Ведущий выдает каждому участнику по 5 листов бумаги и просит написать на каждом листке своё имя и по одной записи:

- Деньги
- Любимая вещь
- Любимое занятие (хобби)
- Мечта
- Близкие люди, друзья

Когда все участники готовы, ведущий говорит примерно следующее:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от психоактивных веществ, для того, чтобы понять, что происходит в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от употребления ПАВ, а за удовольствие надо платить. Я прошу вас отдать листочки, на которых написано «деньги». Обсуждение, как человек теряет деньги при зависимости, на что они тратятся?

Ведущий идёт по кругу и собирает от каждого участника в стопку в той последовательности, как участники сидят, не нарушая порядка. Далее ведущий говорит:

«Теперь, когда свободные деньги закончились, вам придется экономить на чем-то другом. И я прошу вас отдать обозначение того, с чем вы готовы расстаться для получения удовольствия.

Далее зависимость требует следующих «жертв», и участники отдают ведущему следующие листочки, на которых написаны ценности, в порядке убывания по их значимости, пока у них не останется по 2 карточки. Затем ведущий проходит по кругу и забирает, не глядя по 1 листку у каждого, говоря, что потребитель ПАВ не может контролировать ситуацию.

Все, что оказалось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Далее ведущий говорит: «Но на самом деле мы с вами находимся здесь и теперь, и вы – здоровые люди, которые сами контролируют свою жизнь и свои ценности» и раздает каждому из участников его листочки. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение, возникающее в ходе игры. Ведущий просит группу еще раз про себя прочесть свои карточки с ценностями и сохранить их до конца тренинга.

Вопросы для обсуждения:

- С кем или чем было труднее всего расставаться и почему?
- Как вы чувствовали себя, когда у вас «забирали» ваши ценности? Как вы себя чувствовали, когда у вас забирали «ценности» без предупреждения?
- Как вы думаете, похоже ли это на то, что происходит с зависимыми людьми в реальной жизни?

5.Рефлексия «Мишень» (5 минут)

На презентации изображена мишень, разделенная на 2 сектора (или 2 отдельные маленькие мишени). В центре каждого сектора пишется критерий оценки.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Перед вами «Мишень», прочитайте утверждение и сделайте свой выбор, которое отражает ваше мнение о проведенном занятии.

1 мишень «Насколько я теперь ясно понимаю реальные последствия употребления ПАВ?»

2 мишень «Насколько мне было интересно и полезно?»

Заключительное слово педагога: «Ваша жизнь — это ваш главный проект. ПАВ — это не способ стать круче или решить проблемы, это способ отдать контроль над своим проектом кому-то другому. Выбирайте сами, кто управляет вашей жизнью. Спасибо за работу, вы сегодня отлично поработали.