

## **Круглый стол «Жизнь любит тех, кто любит ее, и ценит тех, кто ценит ее».**

**Цель:** профилактика наркозависимости через активизацию самопознания, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности и выработка навыков здорового стиля жизни.

**Форма зала:** дискуссионный клуб.

**Время проведения:** 80- 90 минут.

### Участники «Круглого стола»

1. Группы учащихся 8-11 классов – участники различных экспертных групп
2. Заместитель директора по УВР (руководитель экспертной группы):  
духовный потенциал, креативный потенциал
3. Педагог-психолог (потенциал разума)
4. Социальный педагог (потенциал воли)
5. Специалист по работе с молодежью (потенциал чувств)
6. Педиатр (потенциал тела)
7. Помощник прокурора (общественный потенциал)

*Учащиеся формируются в микрогруппы, каждую микрогруппу возглавляет специалист, который предоставляет учащимся возможность самостоятельно ответить на поставленные вопросы. При необходимости он оказывает направляющую помощь. Лидер группы (возможно с помощниками, возможно в творческой форме) защищает свой проект. Специалист вносит кратко, важную с его точки зрения информацию.*

### Вводное слово

Сейчас у нас всех есть бесценный подарок – жизнь. Но мы так привыкли к нему, что обычно не замечаем и не ценим его. Может быть потому, многим из нас право на жизнь досталось даром.

Жизнь никого не бьет, она постоянно дарит. Но сквозь серый туман тяжелых мыслей и чувств очень сложно увидеть эти дары, а еще сложнее их принять. Внутри человека разворачивается вечный поединок Жизни и Смерти. С самого раннего детства, как только Жизнь вступает в свои права, Смерть начинает атаку: родители и учителя дают нам мало любви, нас одолевают страхи и эгоистические желания, а психологические комплексы и травмы тянут вниз. Мы чаще плачем, реже улыбаемся. Мы вырастаем и привыкаем к проблемам. Мы привыкаем находиться вне Жизни, в тени смерти. Это страшная привычка. Смертельная.

Жизнь не просто доступна до нас! Она хочет пробиться к уму и сердцу и принести в подарок радость, а мы гоним ее: «Потом! Не сейчас, позже. Сейчас есть дела поважнее, уходи!». Так повторяется снова и снова.

Тогда Жизнь, словно сказочный воин, вызывает Смерть на бой, на поединок. Разумеется, бой разворачивается у нас внутри, и тогда мы переживаем острое проблемное состояние. Кому мы помогаем во время боевых действий? На чьей мы стороне? На стороне Жизни? Или на стороне Смерти?

Жизнь питается любовью. Она черпает силы из наших улыбок, красивых мыслей, образов, из нашей веры, из нашего желания жить, спокойствия духа. Жизнь становится сильней, когда мы начинаем радоваться самым простым мелочам – солнцу, ветру, возможности дышать, пить воду, говорить друг другу добрые слова. Жизнь побеждает Смерть, когда мы искренне, всем сердцем говорим ей: «Что бы не случилось – я на твоей стороне! Какие бы страсти меня не пугали, какие бы лишения я ни переживал, я сохраню улыбку и способность радоваться твоим обыденным дарам!» А это и есть самый настоящий подвиг.

## Работа экспертных групп (потенциалов) «круглого стола»

### 1. Потенциал разума

**Цели:** 1) обеспечение объективной информацией о механизмах развития наркологических заболеваний во всех аспектах, понимание последствий к которым приводит химическая зависимость;

2) формирование собственного отношения к этой проблеме;

3) поиск способов получения удовольствия, решение проблемы времяпровождения, альтернативного употреблению наркотических веществ;

Чем выше человек по умственному развитию, тем он свободнее, тем большее удовольствие ему доставляет жизнь.

А.П. Чехов

Мудр не тот, кто знает многое, а тот, кто знает нужное.

Эсхил

### Задания для экспертной группы

Насколько подготовлен *потенциал разума* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

1. Насколько внутренне активны подростки в приобретении объективных знаний о зависимостях от табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ? Способны ли самостоятельно добывать знания по данной тематике

2. На какой стадии находится формирование собственного отношения к этой проблеме:

1) отдельные сведения, не раскрывающие всю полноту и масштабы проблемы, хотя убеждены, что все знают;

2) достаточно информированы, но присутствует некоторое недоверие, недоговоренность;

3) четкое представление о механизмах вовлечения и последствиях, но программа собственного поведения не структурирована, не принята;

4) исчерпывающие знания, четко определена линия собственного поведения.

3.Задумываются ли о получении удовольствия, решают проблему времяпровождения без употребления, табака, алкоголя, наркотиков.

4. Отслеживают динамику, берут на вооружение примеры, где наблюдается явный вред от употребления всех без исключения психоактивных веществ.

5. Изучают ли свои особенности и возможности в борьбе с социальным злом.

**Выводы:** (по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)

## 2.Потенциал воли

**Цели:** 1) побуждение школьников к изучению особенностей собственной личности, ее сильных и слабых сторон, к заботе о себе;

2) формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор;

3) направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения, не позволять обстоятельствам управлять собой, соединение целей жизни со смыслом существования.

Борьба с самим собой – древнейшее из единоборств.

Б.Ю. Крутиер

Судьба не случайность, а предмет выбора, ее не ожидают, а завоевывают.

Уильям Броян

### Задания для экспертной группы

Насколько подготовлен *потенциал воли* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

1. Имеете ли вы личностное представление о смысле вашей жизни, ее цели. Что вы подразумеваете под выражением «смысл моей жизни»?

2. Насколько присуща вашим сверстникам самостоятельность и личная ответственность за свое будущее, за свои поступки, за здоровый образ жизни?

3. Как вы оцениваете развитие волевых качеств у молодежи. Готовы ли вы психологически преодолевать трудности, длительным путем идти к намеченной цели?

4. Какой, по вашему мнению, моральный принцип доминирует: «жизнь дается только раз – бери от жизни все, что можешь», «отказ от сиюминутных удовольствий во имя более существенных целей»

**Выводы:** (по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)

### 3. Потенциал чувств

**Цели:** 1) формирование умения сопереживать окружающим и понимать их чувства;

2) выработка навыков узнавания и дифференцирования собственных эмоций, повышение «эмоционального» интеллекта, «культивирование» чувств, что означает не сдерживание эмоциональных проявления, а цивилизованное их выражение;

3) умение элиминировать чувства вины, страха, неуверенности в себе.

Все страсть хороши, когда мы владеем ими и все дурны, когда мы им подчиняемся.

Ж.Ж. Руссо

### Задания для экспертной группы

Насколько подготовлен *потенциал чувств* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

1. Чувствуют ли подростки и юноши эмоциональную непривлекательность курящих, употребляющих спиртное и наркотики.

2. Испытывают ли школьники «эмоциональный голод», потребность в новых ярких впечатлениях, дефицит живых, теплых человеческих контактов? Как при высокой школьной нагрузке избежать «рутины», сделать школьные годы яркими и незабываемыми.

3. Как часто сталкиваетесь с непониманием в семье, в школе, в общении со сверстниками? Можете ли вы свободно выражать свои чувства или вынуждены сдерживать себя?

4. В какой степени вы способны управлять настроением. Способны ли вы на сегодняшний день элиминировать (снижать, корректировать) присущие всем людям чувства вины, гнева, страха, неуверенности в себе? Что необходимо предпринять, чтобы приобрести эти навыки?

**Выводы:** (по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)

### 4. Потенциал тела

- Цели:** 1) познание своего тела – «системы раннего оповещения», собственной «телесной географии» эмоциональных проявлений;
- 2) умение контролировать и устранять мышечные зажимы, быть устойчивым, гибким, спонтанным;
- 3) обучение методам психосоматической саморегуляции как конструктивной форме снятия последствий стресса;
- 4) получение удовольствия во взаимодействии с телом в процессе занятий спортом, танцами.

Только поверхностный человек  
не судит по внешности.

Оскар Уайльд

Прекрасным можешь ты не быть,  
но производить впечатление ты обязан.

Народная мудрость

### Задания для экспертной группы

Насколько подготовлен *потенциал тела* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

1. Известно, что наличие психологических проблем отражается на физическом состоянии и важно научиться и гармонично решать психологические трудности и иметь навыки телесного освобождения, снятия мышечных зажимов. Насколько осмыслено понимание языка собственного тела, использование профилактических техник?

2. Как вы относитесь к методам психосоматической регуляции как к форме снятия последствий стресса?

1. Что-то слышал, но не считаю ее панацеей.
2. Что-то пытаюсь применять время от времени.
3. Использую регулярно, доступны ее секреты

3. Получаете ли вы удовольствие при физической нагрузке, во время занятий спортом, танцами?

**Выводы:** (по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)

### 5. Общественный потенциал

- Цели:** 1) обеспечение детей объективной информацией о нормативной и законодательной базе, регулирующей употребление наркотических веществ;
- 2) обретение чувства принадлежности ко всему человечеству, направленность на активное изменение своего окружения в лучшую сторону, взаимообогащающее общение – принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку, быть способным обратиться при необходимости за помощью к другим.

Высшее счастье человека,  
хотя это и банально, в принесении  
радости другим людям.

В. Солоухин

### **Задания для экспертной группы**

Насколько подготовлен *общественный потенциал личности* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

1. Как вы оцениваете отношение жителей нашего поселка к проблеме злоупотребления психоактивными веществами, какой пример подает вам взрослое население? Что вы возьмете на вооружение, а от чего откажитесь?
2. Могут ли сверстники по каким-либо критериям определить, что ровесник находится в группе риска по ПАВ и могут ли они реально повлиять на ситуацию к лучшему? Если «Да», то каким образом? К кому могут обратиться за помощью и получить ее?
3. Может ли добровольное тестирование послужить сдерживающим фактором приобщения подрастающего поколения к злоупотреблению ПАВ?
4. Как, по вашему мнению, можно противостоять негативному давлению среды?
5. Какие, по вашему мнению, нормативные акты насущно необходимы и общественно полезны?

**Выводы:** (по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)

### **6. Креативный потенциал**

**Цели:** 1) формирование способности нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи, развитие доверия к творческой части своей личности;  
2) побуждение генерировать оригинальные идеи, придавать завершенный вид продуктам своего мышления.

Мы окружены чудесами, но, слепые, не видим их.  
Н.К. Рерих

### **Задания для экспертной группы**

Насколько подготовлен *креативный потенциал личности* защитить себя от пагубного влияния ПАВ?

Креативность выступает мощным фактором личности, определяющим ее готовность изменяться, преодолевать стереотипы. Очень важно в самом начале жизненного пути быть активным участником в создании своего жизненного пространства. Для творческой жизни необходима свобода, а для ее достижения

необходимо прилагать усилия. Что мешает научиться творить, уйти от рутины? Что мешает зацепиться за оригинальные идеи, которыми богата наша жизнь, не пропустить их, а попытаться воплотить, реализовать, стать увлеченным, творческим человеком, как показывает практика, зачастую для этого не так уж и многое от нас требуется?

**Выводы:** *(по каждому пункту отдельно и по проделанной работе в целом)*