

СЦЕНАРИЙ ФЛЕШ-ДИСКУССИИ «ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТИ»

Цель занятия:

1. Ввести участников в проблему зависимости
2. Познакомить с критериями и видами зависимого поведения
3. Рассказать о психологических причинах развития зависимости
4. Подвести итог программы «Вызов»

Материалы для занятия:

1. Доска и мел или лист ватмана и фломастер
2. Тетради участников
3. Старые журналы для создания коллажа
4. Рисунок-плакат «Дерево Зависимости» (см. Приложение 4)

АВТОРЫ: Д.В. НАСОНОВА, Г.В. МАТВИЕНКО

ГДЕ РЕАЛИЗУЕТСЯ: Г. ВОРОНЕЖ, ГБУ ВО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

[HTTPS://WWW.ПОДРОСТКОВЫЕЦЕНТРЫ.РФ/PRACTICE41](https://www.подростковыецентры.рф/practice41)





1. Введение в проблему зависимости (10 минут)

Ведущий:

"Ребята, сегодня мы поговорим о важной теме — зависимости. Что такое зависимость?"

Это состояние, когда человек теряет контроль над своими действиями, чувствами или поведением из-за какого-то объекта, вещества или привычки.

Зависимость может быть разной: от вредных привычек, таких как курение или алкоголь, до зависимости от гаджетов или даже от отношений с другими людьми.

Сегодня мы вместе разберём, как возникает зависимость, какие у неё признаки и как с ней справляться. Для этого мы используем метафору дерева. У дерева есть крона — это то, что мы видим, и корни — то, что скрыто. Так и у зависимости: есть внешние проявления и внутренние причины.

Давайте начнём!"



2. Критерии зависимости (10 минут)

Ведущий:

"Давайте обсудим, как понять, что у человека есть зависимость. Есть несколько критериев:

- 1. Потеря контроля** — человек не может остановиться, даже если хочет.
- 2. Навязчивые мысли** — постоянное желание вернуться к объекту зависимости.
- 3. Негативные последствия** — проблемы в учёбе, отношениях, здоровье.
- 4. Толерантность** — со временем требуется всё больше, чтобы получить тот же эффект.

Давайте подумаем: какие примеры зависимостей вы знаете? (Участники предлагают примеры, ведущий записывает их на доске или ватмане.)

Теперь давайте перейдём к нашей метафоре — дереву зависимости. Мы нарисуем его вместе."



3. Крона дерева (15 минут)

Ведущий:

"Крона дерева — это то, что мы видим: внешние проявления зависимости. Давайте вместе заполним крону. **Какие виды зависимостей вы знаете?**

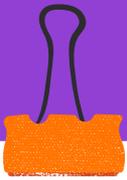
(Участники предлагают: курение, алкоголь, наркотики, игры, соцсети и т.д.)

Теперь подумаем: как эти зависимости влияют на жизнь человека? (Участники обсуждают, ведущий записывает ответы на доске или ватмане.)

Примеры:

- Проблемы со здоровьем.
- Конфликты с близкими.
- Снижение успеваемости.
- Потеря интереса к другим занятиям.

Теперь перейдём к корням дерева — к причинам, которые скрыты от глаз."



4. Корни дерева зависимости (15 минут)

Ведущий:

"Корни дерева — это причины, которые приводят к зависимости. Они могут быть разными:

1. Психологические причины — стресс, одиночество, низкая самооценка.
2. Социальные причины — давление со стороны сверстников, отсутствие поддержки.
3. Биологические причины — наследственность, особенности организма.

Давайте обсудим: почему, по вашему мнению, люди начинают зависеть от чего-то? (Участники предлагают идеи, ведущий записывает их на доске или ватмане.)

Примеры:

- Желание уйти от проблем.
- Попытка почувствовать себя увереннее.
- Влияние друзей или окружения.

Теперь, когда мы разобрали крону и корни, давайте подумаем, как можно справляться с зависимостью.

Какие способы вы знаете? (Участники предлагают варианты: спорт, хобби, поддержка близких и т.д.)"



5. Заключительное упражнение «Коллаж» (20 минут)

Ведущий:

"Теперь мы переходим к творческой части.

Разделимся на группы по 3-4 человека. Каждая группа создаст коллаж на тему «Как справиться с зависимостью». Используйте вырезки из журналов, свои рисунки и идеи.

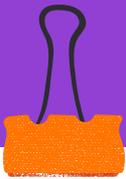
Ваша задача — показать, как можно преодолеть зависимость и что помогает человеку оставаться свободным. У вас есть 15 минут. После этого каждая группа представит свой коллаж."

После выполнения:

"Отлично! Давайте посмотрим, что у вас получилось.

Каждая группа расскажет, что они изобразили и почему. (Участники представляют коллажи.)

Спасибо за ваши работы! Вижу, что вы понимаете, как важно находить альтернативы зависимости и поддерживать друг друга."



6. Итоговый круг «Важное» (10 минут)

Ведущий:

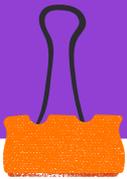
"Давайте завершим наше занятие итоговым кругом. Каждый из вас может сказать, что для него было важным, интересным или полезным в этой программе. Может быть, кто-то хочет поделиться, что показалось неправильным или обидным? Давайте по кругу."

Пример вопросов для обсуждения:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какие идеи или упражнения запомнились больше всего?
- Как вы можете применить полученные знания в жизни?

Завершение:

"Спасибо всем за участие! Надеюсь, что программа «Вызов» помогла вам лучше понять себя, научиться справляться с трудностями и находить поддержку. Если у вас остались вопросы или вы хотите обсудить что-то ещё, я всегда готов помочь. До новых встреч!"



Дополнительные рекомендации для ведущего:

- Следите за атмосферой: важно, чтобы участники чувствовали себя комфортно и безопасно.
- Поощряйте активность: задавайте наводящие вопросы, если группа молчит.
- Используйте визуальные материалы: плакат «Дерево Зависимости» поможет участникам лучше понять тему.
- Будьте гибким: если группа увлечена обсуждением, можно немного продлить этап, но не забывайте про тайминг.



ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТЕЙ:

