|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |

  |
|  |

 |

|  |
| --- |
| **Тренинг "Профилактика подростковой наркозависимости"****(10 класс)** |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |
| **Цель занятия:** формирование у подростков представления о пагубном влиянии ПАВ, потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.**1.    Знакомство.**      Все участники называют свое имя и прилагательное, которое характеризует качество личности.**2.    Игра-активатор «Люди и вампиры».**       По считалке или другим случайным образом 2-4 человека из группы назначаются «вампирами». Затем ведущий объясняет правила игры. «Вампиры» должны взяться за руки цепочкой. Их задача - замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков («людей»). Когда кто-нибудь из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охоте на других «людей». Задача игроков - остаться «людьми».      (Если в начале игры «людей» слишком мало и есть опасность, что все они быстро превратятся в «вампиров», можно добавить в игру 2-3 чеснока (вместо чеснока можно использовать теннисные мячи или мягкие предметы) и объяснить, что «вампиры» должны убегать от того, у кого в руках чеснок ( по легенде, вампиры боятся чеснока). «Люди» могут перебрасывать чеснок друг другу в трудной ситуации. Игра проводится 5 - 10 минут.)**3.   Ведение в тему занятия. Дискуссия «Что такое наркотики и психоактивные вещества»**       Сейчас мы устроим дискуссию по вопросу «Что такое наркотики».        Пояснение для ведущего      Следует сосредоточить внимание класса не на перечислении наркотиков, а на описании их общих свойств: способности изменять настроение, вызывать зависимость, приносить вред здоровью, противозаконности и т.д. Правильные ответы учеников лучше записывать на доске, чтобы они были хорошо видны всем.       Правильный вариант: «Наркотики – вещества, оказывающие особое специфическое воздействие на мозг, отличающееся потенциалом зависимости. Наркотики отвечают трем критериям: социальный, юридический и медицинский»       Молодцы, вы прекрасно поработали. Теперь совершенно ясно, что наркотики обладают различными свойствами.         Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества»        Специальные международные и национальные организации составляют официальные перечни наркотиков. На международном уровне перечни наркотиков содержатся в специальных конвенциях ООН, в России все наркотические средства и психоактивные вещества включены в перечень, утвержденный постановлением правительства России.        Так вот, наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.       Гашиш и марихуана, а также другие продукты из конопли внесены в перечень наркотиков. А вот алкоголь и табак не внесены. Чем же тогда они являются?        Их называют «психоактивные вещества». Это такие вещества, после приема которых, меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя.         Кроме алкоголя и табака существуют еще и специальные медицинские лекарства: успокаивающие, обезболивающие, повышающие настроение (антидепрессанты) и др. Наконец, некоторые подростки вдыхают пары клея «Момент» или бензина (хотя эти вещества не считаются наркотиками и производятся вовсе не для этих целей). Клей «Момент», бензин и растворители также относятся к токсическим веществам.**4.      Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»**      Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или другие психоактивные вещества? Давайте попробуем представить их себе.      Пояснение для ведущего      На дискуссию по этим вопросам не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто из них не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к формулировке причин:* некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
* другие хотят быть похожи на старших;
* кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
* может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;
* некоторые это делают назло своим близким - из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость;
* крайне редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

     На самом деле в этом последнем случае алкоголь или наркотики дают только временное облегчение, оно быстро проходит, и тогда приходится выбирать – или продолжать употреблять их, рискуя стать зависимым, или терпеть душевную боль, пережить ее и стать сильнее. Могут быть и некоторые другие причины, но перечисленные встречаются чаще всего.     В общем, причины разные, однако все время выпивать или курить в одиночку, как правило, никто не имеет желания и даже не думает об этом. Но как-то само собой получается, что, собравшись все вместе, люди решают выпить или закурить.    Употребление наркотиков вначале тоже происходит похожим образом. Большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют, велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление наркотиков - это табу. Сделав это, вы преступаете закон. И беда в том, что это быстро превращается в привычку, а потом – в зависимость от наркотиков.     Несмотря на то, что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или закурить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. От табака, от алкоголя также наступит зависимость. Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».**5.   Отработка отказа от нежелательного действия.**     Знакомство с приемами, алгоритмом и видами отказа.    Понятно, что в реальной жизни не так-то просто принять решение. Сказать «да» - может означать сделать хуже себе. Сказать «нет» - чувствовать себя виноватым, быть высмеянным и потерять друзей. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?    Давайте познакомимся с приемами отказа**1. Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.**2. «Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?**3. Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).**4. «Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...**5. «Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).**6. Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.**7. Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).**8. Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.Для этого существует множество алгоритмов. **Алгоритм**    **Отказ**  (Говорите «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»)**+ аргумент** («Нет, спасибо, от вина (наркотиков) люди перестают соображать и совершают глупые поступки», «Нет, сейчас это не модно», «Нет, спасибо мне сейчас нужно идти на тренировку», «Нет, спасибо, от вина у меня болит голова» и т.д.)**+ встречное предложение** («Нет, спасибо, сейчас это не модно, давай лучше поиграем в футбол», «Нет, пойдем лучше ко мне, у меня есть новый фильм» и т.д.)**Примеры отказа** 1. Отказ-соглашение: «…спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»
3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»
4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»
5. Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам топай!»

       А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.**6.   Упражнение с элементами тренинга.  Игра «Откажись по-разному».**        Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Вам необходимо выразить отказ по-разному.        Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.         Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?        Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?        Проще ли вам было говорить “нет”, зная алгоритм выхода из ситуации?        Почему важно уметь отказывать в ситуации давления со стороны группы людей?                  Какое это имеет значение для человека?        Появился ли у вас опыт в разрешении каких-либо ситуаций, когда коллектив друзей может оказывать на вас давление?**7.    Вред наркотиков. Дискуссия «Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики, выпивает или курит?»**        Пояснение для ведущего        Следует подвести учащихся к тому, чтобы они высказали свое мнение о личности наркомана и о том, чем отличаются компоненты личности наркомана от таковых же у здорового человека. Названные учениками характеристики личности наркомана нужно записывать на доске, мягко корректируя ошибочные или провокационные суждения. Особое внимание нужно сосредоточить на обеднении личности и потере личностных качеств в результате сужения интересов при наркомании.        Обратите внимание группы на то, что неблагоприятные последствия для здоровья могут иметь как немедленный (отравления, травмы), так и отставленный характер (постепенное развитие хронических заболеваний). Желательно, чтобы с вашей помощью ученики назвали большую часть из них, или хотя бы упомянули по одному из каждой группы (т.е. поняли, что существуют немедленные, отставленные осложнения и зависимость).         Обратите внимание!         Ведущий на этом занятии не должен ввязываться в дискуссию о том, насколько сильный вред наносит употребление тех или иных веществ, и о зависимости - обсуждать то, от каких веществ и в какие сроки она возникает и насколько опасна. Следует лишь отметить, что различные неблагоприятные последствия возможны и многие люди страдают от них. Тем не менее, для сведения ведущего приведена краткая таблица осложнений.  **Расходы общества на лечение**       Мы поговорили о том, как много осложнений для здоровья вызывает употребление наркотиков, табака и алкоголя. И большинство из них приходится лечить. На лечение необходимы затраты. Это довольно большие деньги, и их можно было бы использовать для других, более приятных целей. Эти расходы - еще одно неблагоприятное последствие употребления наркотиков.      Быстрый круг      Как вы считаете, кто работает лучше - тот, кто пришел на работу трезвым, или тот, кто прошлым вечером много выпил? Тот, кто в ясном сознании, или тот, кто принял наркотики? Почему? Мешает ли работе курение? Как все это влияет на работу других людей, не принимающих этих веществ?      Пояснение для ведущего      Лучше задавать вопросы один за другим, сначала дождавшись удовлетворительного ответа на предыдущий. Если возникнут затруднения в ответе на вопрос о курении, можно намекнуть детям, что курильщики вынуждены делать частые перерывы в работе.    **Преступления**      Для того чтобы покупать наркотики, нужны деньги. Наркоманы не могут системно работать, часто меняют место работы, и им трудно заработать много. Поэтому им приходится воровать. Это криминализирует общество и накладывает на него дополнительные расходы. **Ухудшение в отношениях между людьми**      Наконец, из-за всех этих неблагоприятных последствий настроение у наркозависимых возникают частые депрессии, особенно в отсутствии стимуляторов, они чувствуют себя несчастными и раздраженными. И не только те, кто принимает наркотики, алкоголь или курит, но и люди, ,окружающие их. Люди, страдающие. Наркотической зависимостью конфликтны, они недовольны друг другом. При этом, виноватыми в их несчастьях всегда оказываются окружающие..     Пояснение для ведущего    Можно занести все отмеченные неблагоприятные последствия употребления наркотиков на лист ватмана, оставив его на время проведения всех последующих занятий. Тогда запись будет иметь следующей вид:     **Вред наркотиков*** Для здоровья (собственного и потомства).
* Расходы общества на лечение, правоохранительные органы, тюрьмы и т.д.
* Снижение производительности труда и ухудшение экономики (аварии, прогулы, простои, травматизм).
* Преступления и другие правонарушения.
* Ухудшение отношений между людьми.

 **7.  Притча «Всё в твоих руках». Заключительное слово ведущего.**       Закончить нашу встречу хочу притчей.      Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:      - Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?      Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.      Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:      -  Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Всё в твоих руках!    **Мораль такова:** Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным.**8.  Рефлексия. Итоговый круг «Интересное-полезное».**      Большое спасибо всем! Вы очень активно и старательно работали. Я приглашаю вас снова собраться в круг для обсуждения нашего занятия. Давайте по очереди скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось ненужным? Каждый может сказать несколько слов. |  |

 |