**Беседа**

**« Всё в твоих руках!»**

**2019**

**Занятие – тренинг « Всё в твоих руках!»**

**Цель тренинга:** помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него навыки защитного поведения.

**Задачи:**

1. Формирование собственного, осознанного отношения к наркотикам;

2.   Осознание мотивов злоупотребления наркотиками;

3.   Осознание проблемы зависимости;

4.   Тренировка навыков отстаивания своей позиции, умение сказать «Нет» наркотикам.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, слайдовая презентация "Умей сказать «Нет!»», кактусы (2), карандаши, кисти, краски, чистый лист, ромашки (по числу участников)

**Представление темы тренинга, обозначение проблемы**

**Принятие правил работы в групповом тренинге.**

* Правило руки
* Уважать друг друга
* Принимать активное участие
* Каждое мнение имеет право на существование
* Критиковать высказывание, а не личность.

- Ребята, всем ли понятен смысл правил? Готовы ли вы работать, соблюдая эти правила?

**Актуализация проблемы**.

На сегодняшний день наркомания поразила все страны мира.

Общее число употребляющих наркотики превышает уже 200 млн. человек.

 По статистике около 80 тысяч человек в год пробуют наркотики,30 тысяч из них погибают.

**ИГРА: "ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ"**

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи?
5. Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?
6. Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, учитель должен опираться на полученные данные диагностики, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы, следует избегать изложения материала в лекционной форме. Главное - участие всех каналов получения информации, вырабатывание положительного личного опыта.

**Упражнение «Ассоциации».**

В течение 2 мин написать по 1 ассоциации со словами  «наркотики»,  «наркомания», «зависимость».  Обсуждение.

**Упражнение "Портрет наркомана"**

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Учитель объявляет задание: "Нарисуйте "портрет наркомана". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь отметить в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах". После того как участники закончат работу, участники делятся своими впечатлениями о выполненном рисунке

- Зачем люди употребляют наркотики?

**Мозговой штурм "Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?"**

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Учитель фиксирует по мере поступления ответы на листе бумаги, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому что:

* За компанию
* Модно
* Назло родителям
* Чтобы испытать новые ощущения
* От нечего делать
* Из любопытства

В конце подводится итог и делается обобщение, выясняется, в чём были трудности, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков, обсуждается, какие последствия употребления алкоголя и наркотиков; и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

**Последствия:**

* Смерть от передозировки
* Потеря уважения окружающих
* Гепатиты и СПИД
* Конфликты с родителями

**Альтернатива:**

физические упражнения, прогулки, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

**Ребята делают вывод**:

практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотики или нет, а тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

**ИГРА "МАРИОНЕТКИ"**

1.Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра, на второй стул ставится кактус. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" от одного стула к другому и дотронуться да кактуса. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

2. Разбиться на группы по 5 человек. В каждой пятёрке один человек будет играть роль куклы (марионетки) и четыре – кукловодов. Для управления куклой необходимо привязать заранее приготовленные верёвки по одной к каждой руке и ноге. Один из кукловодов управляет левой рукой с помощью верёвки, второй – правой рукой, третий – левой ногой и четвёртый – правой. Кроме того, марионетке завязывают глаза, а кукловодам запрещается разговаривать. Кукловоды могут по своему желанию управлять куклой, им необходимо провести её из одного конца аудитории в другой.

**Кукла ничего не может делать самостоятельно, она лишь стоит на одном месте, а в остальном – подчиняется своим кукловодам.**

После упражнений проводится анализ полученного опыта.

* Что вы чувствовали в роли куклы?
* Понравилось ли вам в этой роли?
* Что хотелось изменить, сделать?
* Как связан опыт, полученный в данном упражнении с реальной жизнью?
* Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

***Вывод:*когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой, это неприятно.**

**Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:**

* Не бойся выглядеть недостаточно умным.
* Не бойся выглядеть недостаточно смелым.
* Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
* Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.
* Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркоторговцев!

Учитель: - Теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное "Нет".

**Ролевая игра "Соблазнение"**

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной - уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. По окончании остальные участники дают "обратную связь" той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно.

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

- Что внутри вас помогало вам отказаться?

**Процедура "Зависимость (незаконченные предложения)"**

Цель упражнения: помочь подросткам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

Участникам раздается бумага и ручки. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...

2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...

4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...

5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...

6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...

7. Быть независимым для меня означает...

8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы.

Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

Учитель: - Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос. - Вы нарисовали портрет наркомана в начале занятия. Кто хочет быть на него похожим?

Дети отвечают.

**ИГРА "ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖИЗНЬ!"**

Участникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не стану наркоманом, потому что…». Каждому предлагается продолжить фразу на лепестках ромашки, заклеить своей ромашкой нарисованный ранее портрет наркомана.

Учитель: - И что же у нас получилось, дорогие ребята? Этот угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь! Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми!

**Обсуждение итогов работы. Рефлексия.**

-Какие проблемы мы выявили?

-Как можно противостоять этим проблемам?

Учитель предлагает ребятам послушать притчу:

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы «неживое», молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: **«Всё в твоих руках»...**

Относительно решения каждого можно сказать: «Все в ваших руках…».