**Тренинг по профилактике употребления ПАВ**

 **«Стоп! Подумай! Действуй!»**

**Цель**: обозначить проблемы, связанные с наркоманией, и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Задачи:**

- повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании, -отработка навыков отказа от приема наркотиков, даже легких, - формирование мотивации к сохранению здоровья.

**Материально-техническое обеспечение**: ноутбук, проектор, листы бумаги, фломастеры, ватман, палочки, стикеры для упражнения «Дерево проблем».

**Контингент:** обучающиеся 14-16 лет при условии добровольного участия (группа не более 15 человек).

Самая большая победа –
это победа над собой,
а самое постыдное – это быть
побежденным своими страстями.
/Демокрит/

**I. Приветствие**

Упражнение «Нестандартное приветствие». Цель: сплочение группы, разминка

Участники по сигналу педагога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок - здороваемся за руку; 2 хлопка - здороваемся плечиками; 3 хлопка - здороваемся спинками

Упражнение «Правила группы»

Я рада приветствовать вас на тренинге. Тренинг – это интересно. Здесь можно многое, чего нельзя на обычном уроке, но и здесь есть свои правила (по ходу обсуждения правила записываются на ватмане или высвечиваются на слайдах):

-Каждый имеет право высказывать собственное мнение. -Не перебивать друг друга, уважать мнения других. -Быть активными, стараться проявлять себя. -Говорить только от своего имени. -Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения. -Отключить звук мобильного телефона

**II. Введение в тему**

Представьте, что мы попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: «В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни». Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи: -выжить; - определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде.

- Что означают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависи­мость»? - Все ли они одинаково опасны? - Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? - Какие бывают зависимости?

**III. Основная часть**

- Теперь можно поговорить и о серьезном. Сегодня мы поговорим о психоактивных веществах. Вам знакомо это понятие?

- Что такое наркотики, как вам кажется? (ответы учащихся)

- Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» - сон, оцепенение, онемение и «мания» - страсть, безумие. Это общее название болезней, которые проявляются во влечении к постоянному приему наркотических средств вследствие стойкой психологической и физической зависимости от них.

- На ваш взгляд, существует ли проблема наркомании в нашем обществе?

- Сталкивались ли с этой проблемой вы и ваши близкие?

-Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?

Во многих народных легендах и сказках отражена идея сладости именно запретного плода. В древнегреческой мифологии рассказывается, что девушка Пандора получила от бога Зевса ящик, в котором содержались все человеческие несчастья. Как большинство девушек, Пандора была очень любопытна, и ей не терпелось заглянуть в ящик, тем более что было категорически запрещено это делать. Она открыла крышку и выпустила на белый свет все бедствия. Но и в жизни, а не только в сказке очень часто недостаточно сказать человеку «нельзя», чтобы ему очень захотелось сделать запрещенное. Сам факт запрещения, если это не объяснено, вызывает всякого рода предположения, догадки, закономерное желание узнать, почему нельзя что-либо делать. Та же любознательность является одной из замечательных особенностей человека. Она проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие исследовательских наклонностей. Не удивительно поэтому, что некоторые молодые люди пробуют наркотики с тем, чтобы испытать их действие на себе. Поскольку подавляющее большинство подростков знакомятся с наркотиками в компании своих сверстников, новичок, помимо удовлетворения любопытства, испытывает чувство принадлежности к группе молодежи, престижной для него в данный момент.

Кстати, некоторые, как это ни странно, считают употребление наркотиков не только приятным, но и полезным занятием, и активно отстаивают свои взгляды. И это уже не сказки. Иногда они приводят вполне убедительные доводы своей правоты. Давайте остановимся на этом вопросе.

Упражнение «Выбор»

Цель: выяснить взгляды подростков на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями и прикрепленными по четырём сторонам помещения: «Совершенно согласен» «Согласен, но с оговорками» «Совершенно не согласен» «Не имею точного мнения»

Педагог зачитывает утверждения, после чего подростки должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников, педагог в виде краткой лекции излагает своё мнение. Примеры спорных утверждений:

Лёгкие наркотики безвредны. Наркотики повышают творческий потенциал Наркомания - это болезнь. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент. Наркомания излечима. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию». Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет. Наркоман может умереть от передозировки. Продажа наркотиков не преследуется законом. Наркомания не излечима. Наркоманы - это не люди.

Итак, наркотики - это химиче­ские вещества, большинство из которых от­носятся к токсинам, т.е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое ко­личество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болез­ней и часто являются причиной несчастных случаев. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.

Пробуя наркотик, почему-то все верят, что не станут зависимыми, что их это не коснется, что они смогут удержаться от этой напасти. Вступая на этот путь, мы даже не представляем, куда он нас приведет. Мы знаем, что зависимость – это ужасно, но по-настоящему не осознаем это и думаем, что это «ужасно» именно нас не коснется. На сегодняшнем занятии я хочу, чтобы вы узнали, что это за дорога, и поняли, что вступать на нее не стоит. Никогда!

- Почему люди попадают в зависимость? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков?

Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия - одинаково тяжелыми.

Класс делится на 2 группы: 1 группа – отвечают на вопрос «почему люди попадают в зависимость?» 2 группа - отвечают на вопрос «каковы последствия наркозависимости?»

- Посмотрите на это дерево (на ватмане схематично изображено дерево). – Как вы считаете, причины – это корни или крона?

Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к доске \ плакату.

|  |  |
| --- | --- |
| *Причины* | *Последствия*  |
| Одиночество | Разрыв с семьей |
| Жизненная трагедия | Болезни |
| Не смог отказать | Проблемы в семье |
| Любопытство | Нарушение закона и наказание (тюрьма) |
| За компанию и т.д. |  Смерть (сам умрет или убьют) и т.д. |

Запомните, зачастую все начинается с решения «просто попробовать». Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти «сухим из воды».
Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется психологическая зависимость.
Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто - с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление. Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

 Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?

Упражнение с палочками (карандашами)

Цель упражнения – показать подросткам, как легко «втянуться» и стать наркоманом и что наркотики – это «игра», в которой невозможно выиграть.

Педагог делит группу на 2 подгруппы. Каждую подгруппу сажает за стол и раздает каждой по 17 палочек. (В качестве палочек могут выступать ручки, карандаши, фломастеры, спички, деревянные палочки). Педагог стоит по одну сторону стола, а подгруппа - по другую. Между ними на столе лежат 17 палочек.

«Между нами лежат 17 палочек. Мы по очереди тянем палочки (сначала вы, потом я, потом опять вы, потом я и т.д.) За один ход можно вытянуть 1, 2 или 3 палочки. Чья из сторон возьмет последнюю палочку, та и проиграла партию. Во время игры вы можете советоваться, а можете выдвинуть одного представителя. Ваша цель – набрать как можно больше баллов. Изначально я дам вам 100 баллов. И за каждую проигранную партию вы получите –10 баллов (минус 10), а за каждую выигранную партию +20 баллов. В любой момент вы можете остановиться и перестать играть. Это понятно? Посмотрим, какая подгруппа наберет больше всего баллов. Учтите, я очень хорошо играю! Поэтому подумайте: может, вовсе не играть ни одной партии, тогда ваш результат будет 100 очков».

Суть игры: цель взрослого – ВСЕГДА выигрывать. Если знать хитрости этой игры, это очень легко сделать. Чтобы всегда выигрывать, нужно ВСЕГДА выполнять два простых правила: 1. Каждую партию должен начинать противник. Т. е. в каждой партии вы тянете вторым. Первой тянет подгруппа или представитель от подгруппы! Затем – вы, после – снова они и т.д. 2. В сумме с противником нужно вытягивать 4 палочки. Например, противник (подгруппа) взял 1 палочку, тогда вы должны взять 3 (1+3=4). Подгруппа взяла 2 палочки, тогда вы – тоже 2 (2+2=4). Если подгруппа взяла 3 палочки, вы берете 1 палочку (3+1=4). Математически это выражается так: если противник вытянул N палочек, вы должны вытянуть 4-N палочек.

Анализ: Сейчас я расскажу, как это упражнение связано с темой тренинга. Все дело в том, что если вы начинаете употреблять наркотики, то втягиваетесь в это дело незаметно, как втянулись сейчас в эту игру. Вы желаете получить то, что вам обещали: кайф, просветление сознания, подъем сил, а в итоге кайф быстро проходит и возникает ломка. Я знала принцип игры, и поэтому всегда выигрывала. Ваша задача была - вовремя остановиться. Та подгруппа, которая «просекла» это, набрала больше всего баллов. А те, кто продолжал играть (считайте - принимать наркотики), проиграли. Наркотики – это игра, в которой вы начинаете. У вас всегда есть выбор - принимать или нет, вовремя остановиться и больше не употреблять или подчиниться наркотикам и стать зависимым, стать наркоманом. Когда мы начинаем принимать наркотики, мы даже не думаем о том, что это игра, в которой мы обречены на поражение. Если бы мы знали это, как знаем сейчас все о фокусе с палочками, мы бы вряд ли приняли первую дозу пусть даже самого легкого наркотика. В игре под названьем «Наркотики» выиграть НЕВОЗМОЖНО!

- 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?

*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.

Упражнение с мячом «Откажись по-разному»

- Я буду бросать вам мяч и поймавшему делать нежелательное предложение. Вам необходимо выразить отказ.

- 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?

**IV. Завершающий этап**

Притча «Всё в твоих руках».

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!

- Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Я надеюсь, что сегодняшнее мероприятие сыграет в вашей жизни пусть небольшую, но все-таки положительную роль. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным!

Экспресс -рефлексия

Показ большого пальца вверх – занятие полезно для меня; показ большого пальца вниз - ничего нового я не узнал (-а).

**Список литературы:**

1.Аксючиц, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь : Белый Ветер, 2015.

2. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками». СПб: Питер, 2005.

3.Вираховская, Т. И. Наркотик – знак беды : викторина для учащихся 8-11 кл. / Т. И. Вираховская // Читаем, учимся, играем : журнал-сборник сценариев для библиотек / отв. ред. И. Зайцева ; ред. М. Соклакова – Вып. 7. – М., 2010.

4.Хажилина, И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / И. И. Хажилина. – М. : Ин-т Психотерапии, 2002.

5. Шилова, Т. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе: практическое пособие / Тамара Алексеевна Шилова. – 2-е изд. — Москва : Айрис Пресс, 2005.