

**Тема:** «Только ты сам, для себя выбирай»

**Цель занятия:**

- Выделить проблемы, связанные с риском формирования зависимости от употребления психоактивных веществ (ПАВ);
- Заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Задачи занятия:**

1. Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
2. Изменение отношения детей к зависимости от наркотика;
3. Формирование мотивации к сохранению здоровья.

**Организационные аспекты:**

- Участвуют учащиеся с 5 – 9 класс;
- Ведет занятие - педагог - психолог.

**Методика проведения занятия (ход занятия)**

**1.** В начале тренингового занятия педагог - психолог знакомит участников с целями, задачами занятия и правилами групповой работы:

- Общение по принципу «здесь и теперь»: Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- Правило «микрофона», т.е. «один говорит (тот, у кого воображаемый микрофон), остальные слушают».
- Конфиденциальность всего происходящего: Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
- Персонификация высказываний: Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По - другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому - то.
- Запрет на диагнозы и оценку.
- Искренность в общении: Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

**2.** Разминочное упражнение «Я – какой?»

*Цель:* установить контакт, снять эмоциональное напряжение у участников группы, настроить на продуктивную групповую деятельность.

По кругу участники называют свое имя и качество характера на первую букву имени (Иван – интеллектуальный).

Начинающий называет свое имя, качество, сосед – сначала повторяет имя-качество начавшего это упражнение, затем говорит свое имя и качество. Упражнение проводится по типу «снежный ком».

**3.** Игра «Спорные утверждения»

*Цель:* игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику уточнить свои взгляды на проблему зависимости.

Для проведения игры необходимы четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: «совершенно согласен», «согласен, но с оговорками», «не согласен », «не имею точного мнения».

Листы прикрепляют по четырем сторонам комнаты. Ведущий зачитывает спорное утверждение, после чего участники расходятся и встают около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. Далее по предложению ведущего или по

желанию участники обосновывают свое решение.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания – это преступление;
- Легкие наркотики безвредны;
- Наркотики повышают творческий потенциал;
- Наркомания – это болезнь;
- У молодых людей возникает множество проблем из-за наркотиков;
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент;
- Наркомания излечима;
- Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию»;
- Люди, употребляющие наркотики, часто не осознают, что зависят от них;
- С наркотической зависимостью можно справиться без родителей;
- Наркоманы часто умирают от СПИДа;
- Попасть в зависимость от наркотиков можно только после многократного их употребления;
- По внешнему виду можно определить, употребляет человек наркотики или нет;
- Наркоман может умереть и от малой дозы наркотика;
- Продажа наркотиков не преследуется законом;
- Наркоманы – это не люди;
- Легкие наркотики можно разрешить.

#### 4. Игра «Отдай самое дорогое»

*Цель:* помочь детям осознать возможные потери при возникающей зависимости, сместить фокус ценностных ориентаций.

Участникам предлагается написать на цветных бумажках по очереди:

- «свое увлечение», хобби;
- «самый дорогой предмет» (имеется ввиду дорогой и «по сердцу», и по цене);
- «дорогого человека»

Далее ведущий в роли «наркотика» (на груди надпись «наркотик») предлагает участникам свою дружбу, описывая все мифологические прелести потребления ПАВ. Но за эту дружбу надо платить, и Наркотик предлагает участникам поочередно отказаться («отдай, подари мне ...») увлечения, затем дорогую вещь, а потом и дорогого человека («зачем они тебе, ведь у тебя есть я»)

Рефлексия игры: обмен мнениями, чувствами (Какие чувства ты испытал? Что ты мог бы отдать? Почему?).

#### 5. Игра «Страшноватый суд» (вариант игры И. Вачкова)

*Цель:* переосмысление своего отношения к наркомании. Игра относится к классу игр на получение обратной связи.

Итак, закончив свой земной путь, душа наркомана предстает на высший суд перед Богом. Место прокурора, обвинителей занимают темные ангелы, места защиты – светлые ангелы. Задача темных ангелов обвинить Душу, подчеркнуть ее негативные стороны и социально неодобряемые поступки, «заполучить» Душу к себе в ад. Задача светлых ангелов – подчеркнуть положительные черты Души и убедить Бога отпустить Душу в рай. Желательно обставить игровое поле атрибутами рая и ада. Поскольку все же имеет место небольшое нарушение правила безоценочности, то в «цветных», игровых условиях оно воспринимается участниками без особых болезненных эффектов.

Перед началом игры участники делятся на две команды для совместного составления «судьбы» почившего наркомана. Оба тренера работают с командами, каждый в своей. В случае необходимости можно предложить участникам подсказку - факторы, которые подталкивают подростков к потреблению наркотиков.

## **Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ подростками**

### **В семье:**

- Родители сами употребляют алкоголь или наркотики;
- Родители конфликтуют между собой. Ребенку в семье неуютно;
- Между членами семьи отсутствует эмоциональная близость, взаимопонимание;
- Стиль воспитания в семье: или «вседозволенность», или «ежовые рукавицы».

### **В обществе:**

- Социальная нестабильность в стране, безработица, как следствие, много асоциальных семей;
- Нет жестких законов о потреблении и распространении наркотиков;
- Потребление наркотиков, алкоголя – «норма» для окружения;
- Нет представления в обществе о жизненных ценностях, для чего живем.

### **Особенности личности:**

- Низкая самооценка;
- Неумение отстаивать свою позицию, внушаемость;
- Деформированная система ценностей;
- Низкая стрессоустойчивость, впечатлительность;
- Склонность к риску («а дай попробую, что будет...»);
- Завышенная самооценка («захочу, брошу»).

Игра начинается, когда будет готов участник от команды с рассказом о своей судьбе-истории «дружбы» с наркотиками. Все участники высшего суда: Бог, темные и светлые ангелы заслушивают историю жизненного пути наркомана. После начинается сам суд. Бог по своему усмотрению предоставляет слово сторонам защиты и обвинения, после чего выносит вердикт, отправляет Душу в рай или ад. Таким же образом обыгрывается и вторая судьба, вариант другой команды, причем желательно ангелам, Богу поменяться местами.

Обязательно в конце игры проводится рефлексия: В какой роли ты участвовал? Что показалось тебе трудным, приятным в этой роли? В какой роли играть было труднее? Что ты чувствовал, когда обвинял (защищал) наркомана? Что чувствовала сама Душа? Тебе не жалко наркомана?

**6.** Занятие заканчивается словами о том, что мы сегодня ознакомились с большим объемом информации про потребление наркотиков. Это были факты, чувства, мнения, переживания отдельных участников. Сейчас главное - всегда помнить, что выбор, а следовательно, и ответственность за все, что случится с тобой и твоими близкими после «дружбы» с наркотиками, за тобой!

**7.** Изготовление стенгазеты: «Мы за здоровый образ жизни»

## **Литература**

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. Ось-89, 2000.
2. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей. – М: ТЦ Сфера, 2002.
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними. Сборник программ. Изд-во "Образование и культура", СПб, 2003.
4. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости. Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.:ТЦ Сфера, 2002.

5. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации. Руководство для школьных и клинических психологов, специалистов образовательных учреждений, социальных педагогов. – М: Фирма Вариант, 2003.