**Развивающее занятие**

**«Без наркотиков!»**

**Подготовила: педагог-психолог**

**Е.Г. Шнырко**

**Цель** – помочь подросткам осознать проблему наркозависимости и выработать у них навыки защитного поведения.

**Задачи:**

1.   Знакомство и выработка групповых правил;

2.   Осознание собственного отношения к наркотикам;

3.   Осознание мотивов злоупотребления наркотиками;

4.   Осознание проблемы зависимости;

5.   Осознание личных ценностей.

# Содержание занятия

## Упражнение «Мое настроение»

Каждый участник по кругу называет цвет своего настроения, и с чем у него ассоциируется данный цвет.

*Цель упражнения*: *знакомство участников с настроением друг с друга.*

**Обсуждение принципов занятия:**

###### **Умейте слушать друг друга**

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

###### **Говорите по существу**

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

###### **Делитесь чувствами**

Важно, чтобы каждый участник имел возможность свободно высказываться. Поощряйте стремление участников делиться своими мыслями, давайте участникам почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Следует помнить, что участник имеет право отказаться от участия в обсуждении, когда оно вызывает у него сильные негативные чувства.

###### **Проявляйте уважение**

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

*Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)*

Все участники должны собираться до установленного времени.

###### **Правило поднятой руки**

Высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

###### **Без оценок**

Принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.

###### **Конфиденциальность**

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

***Правило "стоп"***

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

1. **Игра «Спорные утверждения»**

*Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании.*

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

***"Совершенно согласен"***

***"Согласен, но с оговорками"***

***"Совершенно не согласен"***

***"Не имею точного мнения"***

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники 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 ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

* Наркомания - это преступление.
* 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".
* Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* 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.
* Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
* Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
* Наркоманы - это не люди.
* Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

1. **Показ фильма о наркоманах**

В фильме должны быть показаны наркоманы во время "ломки", короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

1. **Игра «Отказ»**

*Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.*

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

*Задание подгруппам*: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося".

*Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.*

1. **Упражнение «Зависимость» (незаконченные предложения)**

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

Участникам раздается бумага и карандаши. 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 (10 минут).

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.

# Рефлексия «Я в будущем»

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

* 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...