Государственное учреждение образования
«Комсомольская средняя школа»

Речицкого района

**Тема: Тренинг по профилактике наркотической зависимости**

**«Скажем наркотикам - нет!»**

Подготовила

педагог социальный

Балалаева З.И.

аг. Комсомольск

**Тренинг по профилактике наркотической зависимости**

**«Скажем наркотикам - нет!»**

 **Задачи тренинга:**

-сформировать устойчивое отрицательное отношение к наркотическим средствам;

- повысить уровень информированности несовершеннолетних по проблеме употребления наркотических веществ;

- овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

-ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы;

 Данный тренинг может быть использован в работе с подростками по формированию у них устойчивого отрицательного отношения к наркотическим средствам, поможет участникам определить причины и опасность для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

 План тренинга

1. Вступительное слово ведущего.
2. Игры и упражнения по предупреждению наркотической зависимости.
3. Рефлексия.

Таблица тренинга:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п шага |  Название шага | Продолжительность |
| 1 | Вступительное слово ведущего | 5 минут |
| 2 | Игра « Ассоциации» | 10 минут |
| 3 | Игра « Спорные утверждения» | 10 минут |
| 4 | Упражнение « Марионетки» | 10 минут |
| 5 | Упражнение «Скрепка» | 10 минут |
| 6 | Упражнение « Говорить «нет» без чувства вины» | 20 минут |
| 7 | Мозговой штурм « Свобода выбора»  | 5 минут |
| 8 | Мозговой штурм « Портреты»  | 12 минут |
| 9 | Рефлексия.Упражнение « Круг любви» | 8 минут |

Продолжительность тренинга: 90 минут

1. **Всупительное слово ведущего**

 **( 5минут**)

 По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей. Многие подростки, не подозревая о страшных последствиях, становятся наркоманами, попробовав из любопытства наркотическое вещество. Наркотики входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие на организм человека, воздействуя на психику и сознание. «Проказа души» - наркомания разрушает здоровье и ведет к гибели, деградации личности. А начинается все с самого малого, кончаясь трагедией для близких и самого наркомана. Почему же люди употребляют наркотики, несмотря на то, что многие знают о пагубном воздействии этих веществ?

 Одна из особенностей действий наркотических веществ - способность вызывать эйфорию. Человек испытывает удовольствие, комфорт, мнимое улучшение физического состояния, иногда - интеллектуальный подъем, просветление. Привыкание к наркотикам намного быстрее, чем к алкоголю. Сначала это только психическая зависимость от наркотического препарата. Пытаясь добыть желанное зелье, которого раз от раза требуется все больше и больше, человек направляет на это все свои помыслы и действия. Затем очень скоро наступает физическая зависимость от наркотика, так как под его действием происходит перестройка работы всех органов и систем организма. Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. И в первую очередь страдают жизненно важные органы - мозг, сердце, легкие, печень, почки, головной мозг. Поэтому среди наркоманов отмечается очень высокая смертность.

 Хочу обратить ваше внимание на проблему употребления подростками курительных смесей. Медики предупреждают, что их употребление приводит к следующим последствиям:

1. Постоянный кашель, хриплый голос, воспаление дыхательных путей, и как итог- рак полости рта, горла и легких;
2. Реакции центральной нервной системы: беспричинная истерика, взрывы хохота, расстройства координации, галлюцинации, утрата способности контролировать себя и свое поведение, ослабление памяти, склонность к суициду. Известно огромное количество случаев, когда люди прыгали с последнего этажа высотного дома или купались в ледяной воде.
3. Сильная интоксикация (отравление) организма.
4. Систематическое применение такого рода курительных смесей провоцирует физическое и психическое привыкание, а синдром отмены проявляется в болях во всем теле, тошноте, лихорадке. Курение смеси приводит к расстройству психики, может развиться шизофрения.

 Во всем мире наркотикам объявлена война. В нашей стране хранение, склонение к употреблению наркотиков запрещено законом и строго наказывается. Согласно законодательству нашей страны хранение и распространение наркотических веществ наказывается лишением свободы сроком от 8 до 20 лет.

 Ребята! Вы должны сами бережно относиться к своему здоровью и к своей жизни. Жизнь - это самое прекрасное, что есть на земле. Курильщиками, алкоголиками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин. Здоровье любого из вас - это самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, налитые силой мускулы.

Сейчас вашему вниманию предлагаются игры и упражнения по предупреждению наркотической зависимости. Ознакомьтесь с правилами работы в группе:

 Правила работы в группе

1. Доверительный стиль общения.
2. Активность.
3. Не обманывать.
4. Право говорить « нет».
5. Свои суждения выдвигать в форме « Я считаю…», « Я думаю…»
6. Обязанность слушать, не перебивая.

**2. Игры и упражнения по предупреждению наркотической зависимости.**

**Игра «Ассоциации» (10 мин.)**

Цель: определить уровень знаний участников группы, создать основу для более глубоко содержания работы и дискуссий.

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1—2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость».

Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам. После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре, исходя из возникших ассоциаций.

**Игра « Спорные утверждения» (10 минут)**

Цель: дать возможность каждому из участников выяснить свои взгляды на проблему зависимости.

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 четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего ученики 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. Выслушав мнения каждого, ведущий кратко излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения, учащиеся могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящие для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания - это преступление.

Легкие наркотики безвредны.

Наркомания - это болезнь.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Наркомания излечима.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

Наркомания неизлечима.

Наркоманы - это не люди.

**Игра « Марионетки» (10 минут)**

Цель: определить, что чувствует человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: один из участников играет роль куклы; двое других играют роль кукловодов - полностью управляют всеми движениями куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1.5-2 метра. Цель «кукловодов»- перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль «куклы», не должен сопротивляться тому, что с ними делают « кукловоды». Очень важно, чтобы в роли «куклы» побывал каждый участник. После игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

-Что вы чувствовали, когда были в роли « куклы»?

-Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

-Хотелось ли что-либо сделать самому?

**Упражнение «Скрепка» (10 минут)**

Цель упражнения: продемонстрировать возможную необратимость изменений в организме в результате употребления наркотиков.

Участникам раздаются скрепки (можно выбрать несколько участников по желанию, не менее пяти человек) и предлагается на счет три как можно быстрее развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. При этом оценивается не только скорость выполнения задания, но и ровность проволоки. Далее предлагается максимально быстро вернуть скрепку в исходное положение, чтобы впоследствии ей можно было еще воспользоваться. (Как правило, вернуть скрепку в первоначальное состояние не удается никому, а у кого-то она даже ломается.)

После этого необходимо попросить участников сесть на свои места и обсудить упражнение.

**Вопросы для обсуждения:**

 - Насколько легко вам было выполнить первое задание? А второе?

- Что было легче и почему?

- Почему второе задание было сложнее?

- Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?

- Какие выводы вы сделали для себя?

**Вывод:** Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние (психическое и физическое здоровье) практически невозможно. Мировая статистика говорит о том, что только 3-4% людей, которые начали употреблять наркотические средства, останавливаются, но след разрушения от наркопотребления остается абсолютно в каждой жизни.

**Упражнение « Говорить «нет» без чувства вины» ( 20 минут)**

( приложение 3)

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

 Ведущий: исследования показывают, что подростки первый раз пробуют алкоголь « за компанию», наркотики - на тусовках, в дискобарах в кругу друзей, где им кажется неудобным или невозможным отказаться. Залогом счастливой жизни станет маленькое слово «нет», произнесенное вами в нужной ситуации в нужное время. Давайте пошагово рассмотрим, как грамотно сказать « нет», сохраняя при этом самоуважение.

**Шаг1**. Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ.» нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».

**Шаг 2.** Скажите» нет» кратко и четко, без дополнительных объяснений:

« Мне это не подходит, не нужно. Я этого делать не буду». Сделайте акцент на «я», поставьте ударение.

**Шаг 3.** Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать- только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.

**Шаг 4.** Дайте знать собеседнику, что вы его поняли. Повторите отказ минимум три раза: « Я этого делать не буду». Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза.

 Для дальнейшей работы требуется разделить участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предлагается одна ситуация и дается задание - создать сценарий и выработать стратегию отказа. Далее по очереди каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками.

**Ситуация 1:** на вечеринке собралась компания друзей, двое из них очень настойчиво предлагают покурить марихуану другим, обосновывая это тем, что в жизни все нужно попробовать.

**Ситуация 2:** на дискотеке встретились старые знакомые, один из них настойчиво предлагает попробовать таблетки, которые прибавляют настроения и энергии. По его словам таблетки не вызывают зависимости и от пары штук ничего страшного не произойдет.

**Ситуация 3:** компания школьных друзей сидит дома у товарища и думает чем заняться. К ним присоединяется еще один товарищ - Петя. Он говорит, что знает отличный способ повеселиться, и предлагает попробовать порошок, который стимулирует развитие творчества и поднимает настроение. Петя утверждает, что от одного раза точно не возникнет зависимости.

**Ситуация 4**: группа друзей выехала на природу - поиграть в футбол, покупаться. Двое из группы привезли с собой курительную смесь и настойчиво предлагают другим попробовать, мотивируя тем, что смесь- легкий наркотик, ничего страшного не произойдет, они знают товарища, который уже полтора года курит и не стал зависимым.

После проигрывания ситуаций проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

. В какой момент какие чувства вы испытывали?

. Как все происходило в вашей группе?

.Что помогало, а что мешало?

.Как вы себя чувствуете после того, как сказали « нет»?

.Нужно ли еще поработать над отказом?

. Какие выводы можно сделать исходя из полученного опыта?

Вывод: Нам всем приходится кому-то говорить « нет». И если вам предлагают попробовать наркотик, лучше незамедлительно ответить твердым отказом. Для того, что бы к вам пореже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотам как « я подумаю»,

« может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания. Следует помнить о том, что настоящий друг будет считаться с вашим « нет».

**Мозговой штурм «Свобода выбора» ( групповая работа, 5 минут)**

Ведущий: давайте назовем причины употребления наркотиков. ( Дети называют причины, ведущий записывает их на ватмане)

Причины употребления наркотиков:

-скука;

-неуверенность, давление группы, неумение сказать «нет»;

-любопытство;

-одиночество;

-возможность привлечь внимание;

-поиск ощущений, удовольствия, счастья и др.

**Мозговой штурм «Портреты» ( групповая работа, 15 минут)**

-Итак, поиск ощущений, удовольствия, счастья… Давайте нарисуем портрет счастливого человека. ( Учащиеся называют факторы, способствующие счастью, ведущий записывает их.)

**Компоненты счастья:**

-здоровье;

-благополучие семьи;

-материальный достаток;

-достижение цели;

- профессиональная успешность;

-любовь;

-работа и др.

**Последствия употребления наркотиков:**

-болезни;

-непонимание в семье;

-бедность;

-ложная цель;

-отсутствие успеха;

-отсутствие любви;

-безработица.

- А что будет, если человек начнет употреблять наркотики? Подумайте и ответьте, в чем же будет заключаться счастье наркомана. ( Ответы учащихся.)

**Первые признаки искусственного счастья:**

-веселье;

-энергия.

**Последствия искусственного счастья:**

-ломка (депрессия, бессонница, озноб, судороги, конвульсии);

-денежные проблемы;

-готовность пойти на все, даже на преступление, с целью добычи средств для приобретения наркотиков.

 Перед вами четыре листочка. На двух из них напишите самых дорогих людей в вашей жизни. На третьем - любимое занятие, хобби. На четвертом - предмет обихода, без которого в жизни не обойтись. А сейчас, представьте, что вы наркоман. Вам плохо. И одна только мысль о том, где достать наркотик не дает вам покоя. Денег нет, но есть выход - продать что-либо. Сомните и выбросьте листок, на котором написан предмет обихода… Продано все. Что осталось? Любимое дело. Ради дозы не жалко расстаться и с ним. И опять ломка… уже продано и отдано все, остались только близкие вам люди. Сделайте свой выбор, расстаньтесь с одним из дорогих вам людей, чтобы облегчить эту адскую боль…

 Наркоман не может трезво мыслить. Доза - вот, что самое дорогое в его жизни. И все это за миг искусственного счастья. Счастья короткого и разрушительного. Не ищите такого счастья. Любите жизнь такой, какая она есть, со всеми ее трудностями. Не пытайтесь от них уйти. Ведь решая проблемы, человек живет, чего-то достигает. Именно проблемы и победы над ними делают нас выше, лучше, сильнее.

**4. Заключительная часть. Рефлексия ( 5 минут)**

 **-** Итак, наш тренинг подошел к концу. Чему вы научились? Что будете делать с полученными знаниями дальше?

**Упражнение « Круг любви».** Ритуал завершения работы. Все берутся за руки и закрывают глаза.

« Сейчас мы находимся в кругу любви. Все мы здесь доверяем один одному, понимаем каждого и всегда готовы прийти на помощь. Давайте искренне пожмем друг другу руки и передадим свою любовь, тепло, всё самое хорошее, чистое, светлое. Пожелаем добра, надежды, веры и любви. А теперь откроем глаза и улыбнёмся друг другу»

**Список использованной литературы:**

1. Журнал « Сацыяльна-педагагічная работа» № 3 за 2007 год, №3, №5 за 2008г.

2. Журнал « Здоровый образ жизни. Классные часы и мероприятия» 2013 г.

3. Журнал « Деятельность классного руководителя . Островок безопасности» 2004 г.

4. « Нет вредным привычкам!», Минск, «Красико-Принт» 2012 г.

5. « Профилактика наркопотребления среди старшеклассников» , пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования. Минск. « Наша Идея» 2012