

## **"Без наркотиков!"**

### **Развивающее занятие**

**Цель** – помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него 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 "Имя"**

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

##### **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".

### **В детстве я хотел быть...**

Каждому участнику в течении трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен "вжиться" в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

### **Моя визитная карточка**

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы... е) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течении 15 минут.

Цель упражнения: знакомство, создание доверительной атмосферы.

### **Побег из тюрьмы**

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За

короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника"). После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

### **Чувства**

Участникам предлагается: вспомнить ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

*Чувства говорящего*

раздражение

возмущение

жалость

обида

презрение

недоверие

вина

ответственность и т.д.

*Чувства слушающего*

сочувствие

интерес

возмущение

отвращение

понимание

сожаление

уважение и т.д.

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь? (мозговой штурм)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех

участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этому же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

### **Табу**

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

### **Портрет наркомана**

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: "Нарисуйте "портрет наркомана". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах". После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями.

По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим наркоманом». Для этого в центр

круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

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

### **10 заповедей**

Участников просят придумать 10 заповедей - неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Цель упражнения: помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Зависимость (незаконченные предложения)

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.

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

### **Я в будущем**

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