

## ☛ «ЧЕЛОВЕК И НАРКОТИКИ»

(для учащихся 10-11 классов)

### *Цель.*

Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

### *Задачи.*

Сформировать стремление искать конструктивные способы решения проблем; представления о том, что употребление ПАВ не решает, а усугубляет жизненные проблемы; стойкую привычку отказа от ПАВ.

### *Оборудование.*

Таблица «К чему приводит употребление наркотических веществ»; плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами».

## ☛ ХОД ЗАНЯТИЯ

### *Вводная часть.*

После приветствия обсуждается, почему в последние годы так увеличилось число под-ростков — наркоманов, может ли эта проблема стать личной проблемой участников или их друзей и т.п. Актуализировать представления учащихся об опасности решения жизненных проблем при помощи ПАВ.

### *Основная часть.*

Формирование представлений учащихся о том, что употребление ПАВ не приводит к конструктивному решению жизненных проблем. Учитель предлагает учащимся перечислить причины, по которым у подростка может возникнуть искушение попробовать ПАВ (может использоваться плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые подростки становятся наркоманами»):

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные и / или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Сенсация, возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Затем учитель предлагает коллективно заполнить вывешенную на доске (или расчерченную на ватманском листе) таблицу «К чему приводит употребление наркотических веществ»

Утверждение	Всегда	Часто	Редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Нарушения закона			
5. Физическая зависимость			
6. Духовная зависимость			
7. Снижение успехов в школе			
8. Потеря возможности учиться / работать			
9. Денежные проблемы			
10. Контакт с криминальным миром			
11. Духовная бедность: наркотик как «волшебное» средство			
12. Переход к использованию более сильных и опасных наркотиков			

Учитель подчеркивает, что реальным содержанием жизни наркомана является перечисленное в левой части таблицы.

Заключительная часть. Отработка личной стратегии решения жизненных проблем без употребления ПАВ. Учащимся предлагается, сравнив плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы...» и таблицу «К чему приводит употребление наркотических веществ», продолжить фразу: «Решая жизненную проблему (выбрать проблемы, перечисленные в плакате), я...».

Для того, чтобы избежать формального, ожидаемого ответа, желательно подчеркнуть, что употребление или отказ от ПАВ является личным выбором каждого. Человек делает выбор на основе критического мышления и умения прогнозировать последствия своих поступков. За свой выбор он несет персональную ответственность, прежде всего, перед самим собой (сделав однажды неверный шаг, ты не сможешь его переделать, потому что жизнь идет только из прошлого в будущее и возвратиться назад, чтобы что-то исправить, нельзя).

Создание положительной жизненной перспективы без употребления ПАВ. «Аукцион идей»: «По настоящему ценным в жизни является...» (дается несколько секунд на ответ). Подчеркиваются ответы, связанные со здоровым образом жизни.

Домашнее задание. Вместе с членами своей семьи сделать эскиз плаката о вреде наркотиков для участия в общешкольной выставке плаката.

Учителю на заметку. Урок, посвященный проблемам наркомании, должен проводиться без налета сенсационности. Особое внимание рекомендуется обращать на отсутствие реального будущего у наркомана, будь то музыкант, спортсмен, художник и т.д.

## 5. Профилактика употребления ПАВ

### 1. Профилактика курения

Цель: Осознание собственной мотивации к курению.  
Информирование о воздействии курения на организм и психику.  
Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.

### 2. Профилактика злоупотребления алкоголем

Цель: Осознание собственной мотивации употребления алкоголя.  
Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику.  
Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.

### 3. Профилактика употребления наркотиков.

Цель: Информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме зависимости от наркотиков.

## **Тема №13. Профилактика курения.**

Цели тренинга:

Осознание собственной мотивации к курению. Информирование о воздействии курения на организм и психику. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.

Актуализация личного опыта:

Дискуссия

Кого можно назвать курящими людьми?

Курили ли вы сами? Какие ощущения это у вас вызвало?

Почему люди курят?

Групповой рисунок «Мир в дыму»

Группе предлагается разбить ватман на равные части и нарисовать одну и ту же картину - курящего человека и некурящего. Далее проводится обсуждение. Упражнение может проводиться как в форме групповой работы, так и индивидуально каждым участником.

Упражнения:

Обсуждение в малых группах

Группа разбивается на подгруппы и каждой подгруппе дается задание описать жизненный путь человека, начавшего курить. Выделить при этом причины, по которым он это сделал. Желательно ведущему предложить карточки, на которых написаны характеристики человека:

Ребенок 10-12 лет.

Подросток 15-17 лет.

Взрослый 30 лет, до этого не куривший.

И т.п.

После окончания работы в микрогруппах проводится презентация и обсуждаются причины табакокурения.

Групповое обсуждение.

После того, как выделены причины табакокурения группе предлагается выделить альтернативную активность, которая могла бы заменить по перечисленным причинам табакокурения.

Дискуссия.

Какие «плюсы» курящий человек видит в табакокурении?

Какими способами можно достичь тех же «плюсов»?

Информация:

Действие никотина на организм человека.

Последствия зависимости от никотина.

Домашнее задание:

Опросить знакомых курящих людей – зачем они курят и составить небольшую статистику.

#### **Тема №14. Профилактика злоупотребления алкоголем.**

Цели тренинга:

Осознание мотивации людей, употребляющих алкоголь. Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику. Создание условий для формирования здорового отношения к проблеме.

Актуализация личного опыта:

Дискуссия

По каким причинам люди употребляют алкоголь?

Возможно ли, по Вашему мнению, употреблять алкоголь умеренно (культурно) или вообще не употреблять его?

Каковы альтернативы употреблению алкоголя?

Упражнения:

Психодраматическое упражнение «Вечеринка»

Разыгрывается следующая ситуация: на вечеринке группа подростков пытается уговорить девушку принять алкогольный напиток. Девушка пришла на вечеринку с намерением вообще не употреблять алкоголь.

Из группы выбирается один доброволец. Вся группа пытается уговорить его принять алкогольный напиток на вечеринке. Его задача отказаться, используя самые разные способы.

Во время обсуждения ведущие обращают внимание на способы группового давления, способы сказать «нет», которые были использованы.

Ролевая игра «Семья, в которой кто-либо из членов имеет зависимость от психоактивных веществ».

Тренер просит участников изобразить семью человека зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения.

Общий рисунок «Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем».

Групповой рисунок на ватмане на данную тему. Помогает сплочению группы, помогает осознать возможности позитивного выхода из ситуации.

Информация:

Необходимо затронуть следующие темы:

Признаки зависимости от алкоголя.

Стадии развития болезни (индивидуальная психическая зависимость и ее признаки,

физическая зависимость и ее признаки, алкогольная деградация).

Последствия злоупотребления алкоголем.

Факторы риска развития зависимости от алкоголя.

Домашнее задание:

Наблюдение за знакомыми, родственниками, друзьями, употребляющими алкогольные напитки. Анализ причин и последствий употребления ими алкоголя.

### **Тема №15. Профилактика употребления наркотиков.**

Цели тренинга:

Информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Создание условий для формирования здорового отношения к проблеме зависимости от наркотиков.

Актуализация личного опыта:

Дискуссия

Что такое «наркотики»?

Какие вещества относятся к наркотическим средствам?

Приходилось ли Вам встречаться с людьми, употребляющими наркотические вещества? Расскажите об этом.

Каковы причины употребления наркотиков?

Что является альтернативами употребления наркотиков?

Упражнения:

Упражнения «Мифы»

Материалы: таблички с надписями «да» и «нет». Подросткам зачитываются спорные

утверждения (мифы), касающиеся темы «Наркотики». Те, кто согласен с утверждением, подходит к табличке с надписью «да», те, кто не согласен – к табличке с надписью «нет». Каждый участник должен объяснить свою позицию. После обсуждения ведущие разъясняют спорные моменты.

### Ассоциации на тему «Наркотики»

Участников группы по кругу просят назвать по одной ассоциации на тему «Наркотики».

### Упражнение «Отказ»

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из трех ситуаций:

-одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,

-одноклассник (сосед) просит оставить какие-то вещи,

-одноклассник (сосед) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течении 10 минут придумать как можно больше способов отказа в этой ситуации. После этого каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

При обсуждении анализируются стили отказа и способы отказа. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

### Ролевая игра «Предотвращение употребления психоактивных веществ».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы.

Информация:

Темы, которые необходимо затронуть:

Развитие зависимости от наркотиков:



- Стадия проб
- Стадия психической зависимости
- Стадия физической зависимости
- Стадия истощения
- Последствия употребления наркотиков.
- Физиологические основы зависимости.
- Профилактика. Лечение. Реабилитация.

При объяснении материала хорошо использовать рисунки и схемы, иллюстрирующие развитие зависимости, физиологические основы зависимости от наркотических веществ.

Информацию о действии и последствиях употребления наркотических веществ необходимо преподносить подросткам очень аккуратно, чтобы не спровоцировать лишней интерес к данной теме. Во время дискуссии, ведущие уточняют информированность подростков о наркотиках. Преподнося информацию по данной теме, опираются на информированность самих подростков. В информационном блоке говорят о действии и последствиях употребления всех наркотических веществ, не рассказывают о действии конкретных наркотиков, если это не всплывает во время дискуссии.

Анализ схемы «Гора жизни»

Подростков просят проанализировать несколько рисунков, которые иллюстрируют формирование зависимости от наркотиков.

Домашнее задание

Что (какие ресурсы) позволяет человеку жить здоровой жизнью (без употребления ПАВ)?