Тренинг для подростков «Я говорю нет наркотикам»

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

- * повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- * изменение отношения детей к наркомании;
- * умение сказать "Нет наркотикам";
- * формирование мотивации к сохранению здоровья.

Nº	Упражнение	Цель	Материалы	Время
1	Знакомство «Визитка»	Создание общей атмосферы в группе		10 мин.
2	Правила	Установление правил группы		5 мин.
3	«Нестандартное приветствие»	Сплочение группы, разминка		10 мин.
4	«Спорные утверждения»	Информирование, формирование собственного взгляда на проблему наркомании	Четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями	15 мин.
5	Ролевая игра «Семья»	Принятие каждым участником личное участие в решении проблемы, нахождение возможной стратегии выхода.		20 мин.
6	«Марионетки»	Показать, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.		20 мин.
7	«Отказ»	Развитие навыков уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.	Листочки с пожеланиями	20 мин.
8	«Ладошка»	позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.	Лист формата А4 (по количеству участников)	5 мин.

1.Визитка. Установление правил.

-По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

2.Правила занятия:

- -Смотреть на того, к кому ты обращаешься;
- -Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;
- -Говорить по одному;
- -Уважать чужое мнение;
- -Внимательно слушать, когда говорят другие;
- -Говорите искренне.
- -Эти правила обязательны для всех участников и для нас в том числе.
- -Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме

3. Упражнение «Нестандартное приветствие».

Цель: Сплочение группы, разминка

Ход упражнения:

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку;

2 хлопка - здороваемся плечиками;

3 хлопка - здороваемся спинками.

4.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.

5.Ролевая игра "Семья".

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

6.Игра "Марионетки".

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

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

7. 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

8.Упражнение «Ладошка»

Цель: позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Ход упражнения: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

«Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра».

(Час общения элементами тренинга).

Цель:

- Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.
- Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании.
- Побуждать учащихся к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников

Задачи

• Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью

Организационные аспекты: состав группы – не более 12 подростков;

РАЗМИНКА

Я буду называть личное качество или буду описывать какую-либо ситуацию, а вы будете выполнять это действие, если условие относится к вам. И так:

- тот, у кого есть брат, щелкните пальцами, вот так...
- у кого карие глаза, трижды подмигните
- тот, кто сегодня хорошо позавтракал, погладьте себя по животу
- тот, у кого есть любимый или любимая, пусть повернется к соседу слева и скажет, что это его не касается
- кто хоть раз в жизни пробовал курить, должен крикнуть «Это опасно!»
- тот, кого сегодня принуждали рано вставать, должен затопать ногами по полу и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»
- кто рад, что попал сюда, должен крикнуть «Да!»

Ну, а теперь давайте, познакомимся.

Упражнение: «Знакомство»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Нарисуйте в центре листа круг ...в нем напишите свое имя, проведите лучи и ответьте письменно на вопрос «Кто я?». Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения (Я..). Зачитайте характеристики другим».

А теперь, дорогие ребята, я хочу узнать вашу работоспособность. Поднимите, пожалуйста, руки. **Ваш кулак** – минимальная оценка, **ладонь** – максимальная. Покажите мне свои ладони те, кто готов играть и работать со мной, покажите мне кулачки те, кто работать не готов.

Спасибо! Теперь я знаю, кто из вас готов к работе. Теперь я приглашаю вас к нашему столу заседаний. И объясняю правила нашего сегодняшнего мероприятия:

- 1. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища, потому что каждое мнение сегодня для нас очень важно;
- 2. Всегда говори то, что ты думаешь, здесь очень важно твое личное мнение, оно здесь ценится и уважается.
- 3. Вся личная информация, сообщённая тобой на тренинге является закрытой и не разглашается.
- 4. Если ты хочешь высказаться подними руку и тебя обязательно выслушают;
- 5. Если тебе что-то не нравится, предложи как сделать лучше.
- 6. Не давай оценок другим участникам, не смейся над другими, потому что потом кто-то может посмеяться над тобой

Теперь можно поговорить и о серьезном.

На нашем сегодняшнем занятии мы поговорим о, психоактивных веществах и выясним вопрос о том, к каким последствиям может привести их употребление.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализовать в современном мире.

Мозговой штурм "Почему люди употребляют ПАВ"

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода.

Давайте попробуем порассуждать и дать определение - что же такое ПАВ и почему люди их употребляют? (ответы учащихся). (От нечего делать, из любопытства, за компанию, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение)

Верно ПАВ - это вещества, после употребления, которых у человека меняется настроение, возникает зависимость. А что к ним относится: алкоголь, никотин, наркотики, токсические вещества.

Вывод: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему ПАВ или нет, а тот, кто выбирает их, косвенно выбирает и последствия

Упражнение: « Отказ»

<u>Цель</u> - отработать навыки уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Задание группам: разделитесь на 3 группы и в течение 15 минут вам необходимо придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

Ситуации группам:

1 группа: - приятель предлагает попробовать спиртные напитки за компанию, утверждая, что это безвредно, и поможет тебе снять напряжение.

2 группа: - знакомые предлагают тебе закурить, утверждая, что, когда куришь ты, выглядишь взрослее.

3 группа: - приятели предлагают попробовать наркотик. Утверждая. Что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, что наркотики помогают преодолеть жизненные трудности, найти решения проблем.

Обсуждение: было ли сложно отказаться, не обидев приятеля. Что было самым сложным в выполнении этого упражнения?

Памятка «Как сказать HET!»

- 1. Нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- 2. Нет. У меня другие планы.
- 3. Нет. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями.
- 4. Нет. Мне не нравится вкус наркотика.
- 5. Нет. Нет. это не в моем стиле.
- 6. Нет. Спасибо, я буду рад этим воспользоваться, если мне это понадобится.
- 7. Нет. Я не употребляю наркотик.
- 8. Нет. Эти химические радости не для меня.
- 9. Нет. Предложи мне лучше витамины.
- 10. Нет. Я хочу быть здоровым.
- 11. Нет. Я и без этого себя прекрасно чувствую.

Упражнение: «Портрет »

Цель - помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

Участникам раздается бумага и карандаши. Разделите лист пополам и на одной из частей нарисуйте "портрет человека употребляющего ПАВ ". Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о людях

употребляющих алкоголь, наркотики, сигареты". После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями

Упражнение: "Я никогда не буду таким... "

<u> Цель</u> - научить учащихся отстаивать свою точку зрения, высказывать свое личное мнение, способствовать формированию ответственности за свои поступки. А сейчас перечеркните свой рисунок наркомана, а на второй половине листа продолжите фразу «Я никогда не буду таким, потому, что…».

И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими высказываниями, которые и символизируют жизнь!

Подведение итогов занятия:

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может сказать несколько слов.

Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми!

Помните, чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

- Быть честным самим с собой, осознавать свои проблемы, не загоняя их внутрь.
- Быть доброжелательным по отношению к окружающим.
- Хорошо относиться к себе, не забывая хвалить себя за успехи, это дает стимул к дальнейшим достижениям.
- чаще бывать на природе в любое время года. Человек, находящийся в гармонии с природой, находится и в гармонии с собой. Такому человеку не нужны дополнительные допинги.
- Уметь вовремя отдыхать и расслабляться, проводить больше времени с приятными для вас людьми.

Педагог-психолог: Алейникова Е.А.

Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.





Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет.

Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет.

Статистика (по данным мониторинга наркоситуации в России).

- Помните! Ежегодно в России умирают около 30тысяч человек вследствие приема наркотических средств.
- Каждый год выявляются 80 тысяч новых наркозависимых
- Общее количество наркоманов от 2 до 2.5 млн. человек в возрасте от 18 до 39 лет. из них более 140 тысяч детейподростков.
- Годовой оборот наркотиков в России составляет не менее 200 тонн.

