

## **Психологический тренинг «Стоп, наркотики!» способствовать формированию отрицательного отношения к наркотическим веществам. Педагог-психолог**

### **Ход тренинга.**

#### **1 Знакомство.**

По кругу каждый участник тренинга называет свое имя и животное, на которого, как он считает, он похож.

#### **2 Упражнение «Ассоциации».**

Участники тренинга в произвольной форме кидают друг другу мяч. Тот, кому достался мяч, должен назвать ассоциацию со словом наркомания.

#### **3 Рисунок «Наркоман и человек, ведущий здоровый образ жизни».**

Участники тренинга разбиваются на 2 группы. Первая группа рисует на ватмане наркомана, вторая – спортсмена. После того, как рисунки дорисованы от каждой команды один участник презентует свой рисунок.

Делается вывод, что жизнь здорового человека намного интереснее и разнообразнее и т.п.

#### **4 Игра «Марионетки».**

Участники тренинга делятся по парам. Один из пары – кукловод. Второй – марионетка. Задача кукловода провести куклу по площадке, давая ей при этом различные команды. Кукла должна беспрекословно выполнять приказы кукловода. Затем игроки меняются местами.

Каждый должен побывать и куклой, и кукловодом.

Анализируется, кем больше понравилось быть и почему. Подводится к тому, что наркотики – кукловод, а наркоман – марионетка.

#### **5 Упражнение «Наркотикам стоп!».**

Участники тренинга делятся на 2 команды – «Наркотики» и «Стоп». Команда «Наркотики» должны ответить на вопрос «Почему люди употребляют наркотики». Команда «Стоп» должна предложить альтернативные и способы получения удовольствия и решения жизненных проблем.

#### **6 Рефлексия.**

### ***Тренинг "Профилактика подростковой наркозависимости"(8-9 класс)***

***Цель занятия:*** формирование у подростков представления о пагубном влиянии ПАВ, потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.

#### ***1. Знакомство.***

Все участники называют свое имя и прилагательное, которое характеризует качество личности.

#### ***2 Игра-активатор «Люди и вампиры».***

По считалке или другим случайным образом 2-4 человека из группы назначаются «вампирами». Затем ведущий объясняет правила игры. «Вампиры» должны взяться за руки цепочкой. Их задача - замыкать цепочку в кольцо вокруг других игроков («людей»). Когда кто-нибудь из «людей» оказывается в кольце «вампиров», он сам становится «вампиром» и присоединяется к охоте на других «людей». Задача игроков - остаться «людьми».

(Если в начале игры «людей» слишком мало и есть опасность, что все они быстро превратятся в «вампиров», можно добавить в игру 2-3 чеснока (вместо чеснока можно использовать теннисные мячи или мягкие предметы) и объяснить, что «вампиры» должны убегать от того, у кого в руках чеснок (по легенде, вампиры боятся чеснока). «Люди» могут перебрасывать чеснок друг другу в трудной ситуации. Игра проводится 5 - 10 минут.)

3. Ведение в тему занятия. Дискуссия «Что такое наркотики и психоактивные вещества»

Сейчас мы устроим дискуссию по вопросу «Что такое наркотики».

Пояснение для ведущего

Следует сосредоточить внимание класса не на перечислении наркотиков, а на описании их общих свойств: способности изменять настроение, вызывать зависимость, приносить вред здоровью, противозаконности и т.д. Правильные ответы учеников лучше записывать на доске, чтобы они были хорошо видны всем.

Правильный вариант: «Наркотики – вещества, оказывающие особое специфическое воздействие на мозг, отличающееся потенциалом зависимости. Наркотики отвечают трем критериям: социальный, юридический и медицинский»

Молодцы, вы прекрасно поработали. Теперь совершенно ясно, что наркотики обладают различными свойствами.

Так вот, наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Гашиш и марихуана, а также другие продукты из конопли внесены в перечень наркотиков. А вот алкоголь и табак не внесены. Чем же тогда они являются?

Их называют «психоактивные вещества». Это такие вещества, после приема которых, меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя.

Кроме алкоголя и табака существуют еще и специальные медицинские лекарства: успокаивающие, обезболивающие, повышающие настроение (антидепрессанты) и др. Наконец, некоторые подростки вдыхают пары клея «Момент» или бензина (хотя эти вещества не считаются наркотиками и производятся вовсе не для этих целей). Клей «Момент», бензин и растворители также относятся к токсическим веществам.

4. Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»

Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или другие психоактивные вещества? Давайте попробуем представить их себе.

Пояснение для ведущего

- 1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- 2. **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- 3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
- 4. **«Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...
- 5. **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- 6. **Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- 7. **Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.)
- 8. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной. Для этого существует множество алгоритмов.

**Алгоритм**

**Отказ** (Говорите «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»)

+ **аргумент** («Нет, спасибо, от вина (наркотиков) люди перестают соображать и совершают глупые поступки», «Нет, сейчас это не модно», «Нет, спасибо мне сейчас нужно идти на тренировку», «Нет, спасибо, от вина у меня болит голова» и т.д.)

+ **встречное предложение** («Нет, спасибо, сейчас это не модно, давай лучше поиграем в футбол», «Нет, пойдём лучше ко мне, у меня есть новый фильм»)

**Примеры отказа** Отказ-соглашение: «...спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»

Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»

Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»

Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам топай!»

А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.

**6. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».**

Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Вам необходимо выразить отказ по-разному.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?

Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?

Проще ли вам было говорить “нет”, зная алгоритм выхода из ситуации?

Почему важно уметь отказывать в ситуации давления со стороны группы людей?

Какое это имеет значение для человека?

Появился ли у вас опыт в разрешении каких-либо ситуаций, когда коллектив друзей может оказывать на вас давление?

**7. Вред наркотиков. Дискуссия «Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики, выпивает или курит?»**

Пояснение для ведущего

Следует подвести учащихся к тому, чтобы они высказали свое мнение о личности наркомана и о том, чем отличаются компоненты личности наркомана от таковых же у здорового человека. Названные учениками характеристики личности наркомана нужно записывать на доске, мягко корректируя ошибочные или провокационные суждения. Особое внимание нужно сосредоточить на обеднении личности и потере личностных качеств в результате сужения интересов при наркомании.

Обратите внимание группы на то, что неблагоприятные последствия для здоровья могут иметь как немедленный (отравления, травмы), так и отсроченный характер (постепенное развитие хронических заболеваний). Желательно, чтобы с вашей помощью ученики назвали большую часть из них, или хотя бы упомянули по одному из каждой группы (т.е. поняли, что существуют немедленные, отсроченные осложнения и зависимость).

Обратите внимание!

Ведущий на этом занятии не должен ввязываться в дискуссию о том, насколько сильный вред наносит употребление тех или иных веществ, и о зависимости - обсуждать то, от каких веществ и в какие сроки она возникает и насколько опасна. Следует лишь отметить, что различные неблагоприятные последствия возможны и многие люди страдают от них. Тем не менее, для сведения ведущего приведена краткая таблица осложнений.

**Преступления**

Для того чтобы покупать наркотики, нужны деньги. Наркоманы не могут системно работать, часто меняют место работы, и им трудно заработать много. Поэтому им приходится воровать. Это криминализирует общество и накладывает на него дополнительные расходы.

**Ухудшение в отношениях между людьми**

Наконец, из-за всех этих неблагоприятных последствий настроение у наркозависимых возникают частые депрессии, особенно в отсутствии стимуляторов, они чувствуют себя несчастными и раздраженными. И не только те, кто принимает наркотики, алкоголь или курит, но и люди, окружающие их. Люди, страдающие. Наркотической зависимостью конфликтны, они недовольны друг другом. При этом, виноватыми в их несчастьях всегда оказываются окружающие..

**Пояснение для ведущего**

Можно занести все отмеченные неблагоприятные последствия употребления наркотиков на лист ватмана, оставив его на время проведения всех последующих занятий. Тогда запись будет иметь следующей вид:

**Вред наркотиков**

- Для здоровья (собственного и потомства).
- Расходы общества на лечение, правоохранительные органы, тюрьмы и т.д.
- Снижение производительности труда и ухудшение экономики (аварии, прогулы, простои, травматизм).
- Преступления и другие правонарушения.
- Ухудшение отношений между людьми.

**7. Притча «Всё в твоих руках». Заключительное слово ведущего.**

Закончить нашу встречу хочу притчей.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Всё в твоих руках!

**Мораль такова:** Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным.

**8. Рефлексия. Итоговый круг «Интересное-полезное».**

Большое спасибо всем! Вы очень активно и старательно работали. Я приглашаю вас снова собраться в круг для обсуждения нашего занятия. Давайте по очереди скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось ненужным? Каждый может сказать несколько слов.