**Тренинг по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании**

Цель: сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.

Структура занятия:

1. Вступительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

Место проведения: классная комната, дети сидят в кругу

Оборудование: коробка, листы бумаги, ручки

Ход занятия:

I. Вступительная часть

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы обсудить одну очень важную и серьезную проблему современного общества. О чем мы будем говорить, вы догадаетесь сами чуть позже, а сейчас давайте начнем наше занятие- тренинг.

1. Упражнение «Запретный плод»

Цель: осознать свое поведение в ситуации запрета.

 В центре круга лежит коробка. Детям говорится следующее: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?»

 Затем ребята по очереди выполняют упражнение. Далее идет обсуждение того, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

 Ребята, представьте, что в этой коробочке находятся вещества, которые вызывают расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падения контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движения и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиений и т. д. Стали бы вы пробовать это вещество?

 Ребята, а к какому выводу можно прийти, выполнив это упражнение? Запретный плод всегда сладок. Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно и то, что ему запрещают. Так и поступило большинство из вас. Многие решились заглянуть в запретное место. Но когда я предложила вам вещество неизвестного происхождения и рассказала о его опасном влиянии на организм человека, вы отказались пробовать.

Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь. Правильно, о никотине, алкоголе и наркотиках.

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»

 Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто…», и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым.

3. Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

 - В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

 - Каковы преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

 - Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

 Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

 4. Упражнение «Марионетка»

 Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?

2. Понравилось ли быть куклой в чужих руках?

3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

 - Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей, оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

Подберите несколько ассоциаций к слову «зависимый». Ребята, а какие чувства у вас вызывает понятие «зависимость»?

5.Конверт "ЗАВИСИМОСТЬ"

Цель: выявление типичных точек зрения по вопросам.

Предложите свой вариант предложения, начало которого:

- когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...

- в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

- свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...

- когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...

- ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...

- когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...

- быть независимым для меня означает...

- я понимаю, что зависимость - это...

2. Основная часть

Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы.

Эта часть занятия начинается с упражнения «Ассоциации». На листе бумаги вертикально пишется слово «Наркотик», «Алкоголь», «Табак» и участникам предлагается написать к каждой букве этого слова свою ассоциацию.

- Проведение мини-опроса.

Цель: выявления уровня информированности детей по следующим вопросам:

1) что такое наркотики, табак, алкоголь?

2) какие вещества относятся к наркотическим?

3) как вы думаете, зачем некоторые люди употребляют наркотики?

4) как вы считаете, легко ли прекратить употреблять наркотики?

Информационный блок.

- Презентация «О вреде курения, алкоголя, наркотиков».

- Демонстрация тематических буклетов, журналов;

Техника «Чистый экран»

Давайте представим себе:

Родился ребенок (рисуем на ватмане маленького человечка).

Он идет в детский сад (рисуем маленький домик, подписываем его, перед входом рисуем человечка).

Теперь он подрос и идет в школу (рисуем и подписываем здание школы).

Зачастую, именно в период школьного обучения, происходит следующая ситуация:

- Наш человечек возвращается из школы или просто гуляет (рисуем идущего из школы человечка). Перед ним две дороги. Первая плавно поднимается вверх (голубого или зеленого цвета). Вторая - плавно опускается вниз (черного цвета).

- На второй дороге в самом начале рисуется бездонная яма, в которой находится человечки, протягивающие вверх руки.

- Компания (люди в яме) предлагает нашему герою: «Хочешь попробовать? Давай с нами, знаешь, какой кайф! Все проблемы сразу исчезают. Ты что, лох что ли?»

Теперь перед нашим героем стоит выбор. Какой? (Вопрос адресован к участникам.)

Давайте рассмотрим оба варианта выбора. Итак, наш герой решил попробовать предложенный наркотик (рисуем человечка, прыгающего в яму). Что происходит с ним на этой дорожке?

Зачастую, при первой пробе наркотика человек не испытывает ничего необычного, либо наоборот, первые дозы вызывают наиболее яркий кайф… На этом этапе проще всего отказаться от наркотика (рисуем дорожку, ведущую вверх, к голубой дороге).

Наш герой продолжает принимать наркотик, но получает уже меньше кайфа. Для того чтобы получать желаемые ощущения, нужно либо увеличить дозу, либо принимать другой, более сильный наркотик.

Но теперь «друзья» не дают наркотик просто так, а хотят за него деньги. Но и затем, наркотик не дает кайфа, а только позволяет человеку чувствовать себя нормально.

Что же происходит с человеком, что он не может остановиться? Унижается, ворует, подсаживает других на наркотик, лишь бы заработать себе на дозу?

На свободном месте рисуется схема. Представьте себе, человек идет по улице, очень жарко, а по близости нет ни ларька, ни магазина, где бы он мог купить воды.

Вопрос к участникам: «Что он чувствует сейчас? Приятные или неприятные ощущения?» В левой стороне пишется «жажда» с минусом сверху. Но вот он видит на улице колонку с водой, напивается воды. Вопрос: «Что он чувствует?» Напротив слова «жажда» пишем – «удовольствие».

Так уж устроено природой, что человек, испытывая хорошие ощущения, одновременно приносит и организму пользу (утоление голода, жажды полезно для организма), и не может без этих действий существовать.

Что же происходит с организмом, когда человек принимает наркотик? Дело в том, что в мозгу человека присутствуют в малых дозах вещества сходные по составу с наркотическими, и когда к этому малому количеству присоединяется большее количество наркотика, происходит «взрыв» ощущений.

Таким образом, наркотик одевает «маску» полезного вещества, неся на самом деле вред организму.

Со временем организм настолько привыкает к наркотику, что при малейшем перерыве в приеме он начинает «требовать» следующую, большую дозу.

Продолжаем рисовать на первом рисунке. Изображаем больного человечка. Если организм не получает дозу наркотика, то начинаются так называемые «ломки» (просмотр отрывка фильма «На игле»)

С этого момента человек осознает, что он стал рабом наркотика, а часто и человека, у которого он получает наркотик.

Если человек продолжает употреблять наркотики, то он неизбежно погибает. Смерть может наступить в результате передозировки, несчастного случая в состоянии опьянения, самоубийств в состоянии опьянения, очень часто наркоманы заражаются ВИЧ, переходящим в СПИД. Либо сам организм изнашивается настолько, что не в состоянии жить.

Но ведь есть и второй выбор, вторая дорога (возвращаемся на «распутье»). Человечек обходит яму (рисуем соответствующий рисунок). Он оканчивает школу, имеет возможность радоваться солнечному дню, первому снегопаду, он может вдыхать морозный воздух, переживать первую влюбленность, создавать свою семью, воспитывать своих детей (во время перечислений делать соответствующие зарисовки на голубой дороге). Можно дать участникам самим «рисовать» события на голубой дороге.

Теперь, ребята, вы знаете, что ожидает человека за каждым выбором. Только вы сами можете принимать решения в своей жизни. Но, принимая то или иное решение, помните о двух дорогах.

Приобретение практических навыков. Закрепление.

Список ценностей. В жизни каждого из нас есть то, что нам дорого. Составьте, пожалуйста, список своих жизненных ценностей. Далее ребята зачитывают свои списки ценностей.

 - Практически у каждого из нас семья является высшей ценностью. Бабушки и дедушки, мамы и папы, братья и сестры являются для нас самыми близкими людьми на свете.

Ребята, подумайте и скажите, как злоупотребление алкоголем, наркотиками влияет на семейную жизнь? Знаете ли вы семьи, которые столкнулись с этой бедой? Приведите примеры.

Наше будущее в наших руках. Как мы можем защитить наших близких? Подумайте, как можно бороться с этой проблемой? Безусловно, лучший способ защитить близких, самим отказаться от потребления алкоголя. Давайте рассмотрим несколько ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков и возможные варианты отказа.

Ситуация 1. За праздничным столом дома родственники или родители предлагают тебе немного выпить.

Ответ: «Алкоголь вреден и опасен для моего здоровья. Я не хочу это пить».

Ситуация 2. Друзья предлагают (заставляют) выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение. В случае отказа ты станешь «белой вороной» и потеряешь свой авторитет.

Ответ: Ты должен задуматься стоит ли дружить с такой компаний, где отношение к тебе определяется количеством выпитого. Являются ли эти люди истинными друзьями, если вовлекают тебя в такую зависимость? Можно объяснить свой отказ занятием спортом, походом в кино, гости, поездкой с родителями и т. д.

РОЛЕВАЯ ИГРА

Цель: исследовать ситуацию соблазнения, выработка аргументированной позиции и навыков отказа.

Разбейтесь по парам. Вы - 2 подруги (друга), которые встретились на квартире, родителей нет. Одна предлагает выпить, наркотики вторая - называет аргументы отказа. Обратная связь: что было убедительно, а что — нет.

- Просмотр и обсуждение ролика о вреде наркотиков и алкоголя.

Завершение работы.

- Заполняется «Листок впечатлений». Участники в свободной форме записывают свои впечатления о занятии и отношении к вредным привычкам.

- Подведение итогов занятия, обсуждение полезности и новизны полученных знаний.

- Давайте по кругу пожелаем друг другу что-нибудь хорошее.

 - Спасибо вам за активное участие, до свидания!

(Тренинги проведены в 5 общеобразовательных школах: Вернадовский, Байловский, Б-Ломовисский, Липовский, Рудовский филиалы МБОУ «Пичаевская СОШ».)