Психологический тренинг для подростков «Мы выбираем жизнь! А вы?» по профилактике наркозависимости

Психологический тренинг для подростков «Мы выбираем жизнь! А вы?» по профилактике наркозависимости

Цель: повысить уровень информированности **подростков по проблемам**, связанным с **наркотиками**; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление **психоактивных веществ**.

Задачи:

- выяснить уровень информированности **подростков по проблеме**;

- дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления **наркотиков**, возможных стратегиях поведения;

- обучить способам сопротивления негативному давлению со стороны сверстников.

Форма проведения: **психологический тренинг**.

Оборудование: бланк регистрации, ручки, планшеты, непрозрачная коробочка, игрушка, карточки двух цветов по 15-20 шт., доска, 2 плаката в виде человеческих фигур.

Ход мероприятия:

1. Введение. Знакомство. Ожидания участников. *(10 мин.)*

2. Принятие правил работы. *(5 мин)*

3. Актуальность проблемы. *(10 мин.)*

Употребление **психоактивных веществ**(ПАВ, включая **наркотические вещества**, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство **наркоманов** начинают употреблять **наркотики в подростковом возрасте**, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - **подростки**.

Несколько лет назад появилось повальное увлечение молодежи спайсами – курительными смесями, которые, как утверждали продавцы, абсолютно безвредны для здоровья. Якобы они не являются **наркотическими** веществами и не дают того эффекта, который люди ждут от приема **наркотиков**.

Спайс – это химия, а химию можно отнести уже к тяжелым **наркотикам** и вред наносимый курением спайса в разы больше. Не занимайтесь самообманом. На сегодняшний день вред от курения спайса можно даже не ставить под сомнение.

4. Оценка уровня информированности. Дискуссия. *(20 мин.)*

Ведущий просить ответить группу на вопросы:

1. Существует и проблема **наркомании в нашем обществе**?

2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?

3. Насколько это явление опасно для **подростков и молодёжи**?

4. Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?

Вывод: Эта проблема важна как для самого **подростка так и людей**, которых он знает.

5. Упр. *«Сюрприз»* *(10 мин.)*

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления **наркотиков**.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

**Психолог** кладет в непрозрачную коробочку или мешочек игрушку. Участникам говорят, что то, что там лежит – *«нельзя»*, *«плохо»*, *«запрещено»*, не объясняя причин. Коробочку кладет посередине круга. При этом **психолог говорит о том**, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают своё любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке это *«плохо»*, *«нельзя»*, но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины употребления **наркотиков**.

Вывод: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему **наркотики или нет**.

6. Опыт. *(10 мин.)*

Сейчас, на примере одного *«опыта»*, мы рассмотрим **жизнь двух людей и то**, как они повели себя в схожих сложных ситуациях.

Для *«опыта»* вам понадобится:

• Два пластиковых прозрачных стакана

• Зелёнка

• Йод

• Немного хлорки

• Шприц или пипетка

• Вода

• Палочка, чтобы всё перемешать

К началу урока должны быть приготовлены два стакана, наполовину наполненные обычной водой, в один из которых добавляется хлорка (желательно в таблетках – это самый сильный концентрат, и она наиболее сильно даёт нужный результат, а в другой – меньше одной капли зелёнки, для того, чтобы вода окрасилась в светло-зелёный цвет. Перед началом занятия на столе также должны лежать наполненные йодом шприц и палочка.

**Психолог** берёт в руки стаканчики, показывает их учащимся и говорит: представим, что это – два человека, например два парня (или две девочки, назовём их Саша и Лёша (во всех играх и предметных уроках желательно употреблять редко встречающиеся имена, которые вероятнее всего не носят учащиеся в данной группе, им по 16 лет (желательно говорить примерный возраст учащихся, чтобы они понимали, что это их ровесники, такие же ребята, как и они). Они живут в одном районе, учатся в одной школе, их семьи имеют одинаковый достаток. НО) между ними есть одно различие: этот *(показываете на стаканчик с прозрачной водой)* имеет свои **жизненные принципы**, знает свою цель и идёт к ней, а этот *(показываете на другого)* – не имеет твёрдых **жизненных принципов**, взглядов, убеждений. Он делает так, как все, плывёт по течению.

Поскольку они живут в одном районе, то встречаются с одинаковыми трудностями. Так, вот этому (показываете на стакан с зеленоватой водой, а в другую берёте шприц с йодом) *«толпа»* с района предлагает: «Слушай! Давай с нами курнёшь травы (ситуации можно придумывать свои, в зависимости от специфики слушающей вас аудитории). Бесплатно, Витёк всех угощает!» (прыскаете из шприца в стакан некоторое количество йода, вода становится мутной, темнеет – т. е. йод символизирует негативное давление сверстников). Он соглашается: *«А почему бы и нет… Ведь все это делают и, всё равно, заняться нечем»*. *(Размешивайте помутневшую воду палочкой)*. Видите? Что с ним происходит? *(обычно ребята здесь дают приблизительно правильный ответ)*. Да, он портится. Его личность ломается, он начинает деградировать. Всё те же парни предлагают ему: «Слушай, Лёх, пойдём на дискотеку в *«Плазму»* (хорошо упоминать название диско-клубов, которые известны, популярны в вашем городе – для большей актуальности). Там сегодня все! Такие девчонки! Ты ещё ТАКОГО) не пробовал, и он соглашается: «Конечно, ведь в **жизни** надо всё попробовать, зачем терять удовольствие? *(добавляете ещё йода в стакан)*. Что происходит? – Поскольку он не имеет своих твёрдых убеждений и правильных **жизненных целей**, он ещё больше портится».

Ставите на стол первый стакан и берёте стакан с хлоркой: Что происходит с этим человеком? Всё та же компания предлагает ему: *«Давай ширнёмся!»*, он говорит: «Простите, но у меня свои планы. Тем более что мне нравятся мои мозги такими, как они есть. Я не хочу быть тормозом или умереть в 30 лет». Слушай, Сань, пошли с нами: сегодня классная тусня, и девчонки. такого ты ещё не пробовал!». – *«Спасибо, но у меня спортивная секция»* и т. д. При каждом поводе (для первого и второго юноши это должны быть одни и те же ситуации, чтобы показать, как по-разному можно реагировать на одни и те же предложения) добавляете в стакан с хлоркой йод, но он каждый раз уничтожается раствором. Вот! Видите? Тот парень имеет твёрдые **жизненные принципы**, поэтому никакой встречный ветер не может сломить его. Такие ситуации будут его гнуть, но никогда не сломят – в нём есть крепкий **внутренний стержень**.

Вывод: каждому из вас решать, человеком с какими **жизненными принципами быть**: будут ли вас подстраивать под себя обстоятельства, все *«прелести»* и соблазны мира, или же вы будите использовать любые трудности для своей пользы и пользы своих близких.

…И такой человек (с твёрдыми **жизненными** принципами – показываете на стакан с хлоркой, общаясь с таким (берёте в другую руку стакан с тёмной водой, может повлиять на него (добавляете немного хлорированной воды в воду с йодом, и она становится светлой – *«человек очищается»*). То есть человек без твёрдых **жизненных** принципов становится лучше, начинает их приобретать. В свою очередь, человек бесхребетный в этом плане, на человека с правильными убеждениями повлиять не может (выливаете грязную воду в хлорированную и становится очевидным, что грязная вода снова очищается).

7. Приобретение практических навыков. *(30 мин.)*

Участники делятся на 2 команды.

Задания для команд:

1 Команда. Выстроить модель поведения и характеристики человека с твёрдыми **жизненными принципами**, который знает и идёт к своей цели. Какие перспективы в **жизни** перед ним открываются.

2 Команда. Выстроить модель поведения и характеристики человека не имеющего твёрдых **жизненных принципов**, он делает как все, плывёт по течению. Какие перспективы в **жизни** перед ним открываются.

Презентация командами моделей поведения и **жизненных** перспектив человека с твёрдыми **жизненными** принципами и человека, не имеющего твёрдых **жизненных принципов**.

8. Завершение работы. *(5 мин.)*

На этом этапе подводятся итоги (выводы по выбору модели поведения человека с твёрдыми **жизненными принципами**). Высказывания участников в кругу.

Заключительное слово.

Я думаю, что наш сегодняшний разговор не оставил никого из вас равнодушным к рассматриваемой проблеме, что он послужит толчком для размышлений.

Список литературы:

1. Лепешова Е. М. Развитие личности школьника. Работа со словарём **психологических качеств**. – М.: Генезис, 2007. – 120 с.

2. Программа **профилактики** негативных явлений в молодёжной среде *«****Жизненные ориентиры****»*. Авторы-составители: Кушнирук С. Н., Батищева Л. А., Пертятько В. В., Журавлёва О. В., Мазаев В. Э., Сочи, 2007г. -85с.

3. Сборник методических, информационных материалов для проведения информационно-пропагандистской работы **антинаркотической направленности**. Учебно-методичекие материалы по **профилактике злоупотребления психоактивными** веществами для образовательных учреждений, работников образования. Часть 2.

4. Я хочу провести **тренинг**. Пособие для начинающего **тренера**, работающего в области **профилактики ВИЧ/СПИД**, **наркозависимости и инфекций**, передающихся половым путём. Стереотипное издание ГУП *«Медицина для вас»*, Москва 2003г.