

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19  
ИМЕНИ А. А. КОСМОДЕМЬЯНСКОГО ХУТОРА ФОКИН ПЕРВЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

Краевой конкурс методических разработок «Лучшая методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения в Краснодарском крае» в 2022 году.

**Тренинг, как инструмент первичной профилактики употребления ПАВ**

**Номинация: «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ»**

Составила: учитель нач. классов  
и педагог-психолог  
А.Л.Никифорова

2022 г.

## Пояснительная записка

Традиционно в образовательных учреждениях профилактика употребления ПАВ среди учащихся строится на информировании о вреде табака, алкоголя, наркотиков и на контроле над учащимися так называемой «группы риска».

Эффективность профилактической деятельности по применению психоактивных веществ измеряется качеством и количеством проведенных бесед, приглашенных специалистов, конкурсов, плакатов. Обычно это напоминает эффект «скорой помощи», что часто не приносит результатов.

Специалистам, которые отвечают за профилактику в образовательном учреждении, важно понимать и помнить, кто находится в поле профилактики девиантного поведения в образовательном учреждении, чем различаются между собой виды профилактики, поддержка каких специалистов необходима, и что может сделать сам.

В пространстве образовательного учреждения можно выделить несколько групп учащихся, относящихся к профилактическому процессу:

- учащиеся, употребляющие психоактивные вещества эпизодически или постоянно;
- учащиеся, которые никогда не употребляли психоактивные вещества или имели пробы без продолжения;
- семья – как значимое окружение для учащихся;
- педагоги – как значимое окружение для учащихся;
- администрация образовательного учреждения – как значимое окружение для учащихся;
- узкие специалисты образовательного учреждения (педагог-психолог, социальный педагог, медработник);
- обслуживающий персонал образовательного учреждения;

Каждая группа может быть как субъектом, так и объектом профилактики, смотря, какая ставится цель.

**ЦЕЛЬ** - создание адекватного информационного поля, формирующего установку на неприятие ПАВ.

### **Задачи:**

1. Обеспечение учащихся адекватной и актуальной информацией о проблемах ПАВ.
2. Выявление и разрушение мифов о наркотиках, существующих в подростковой среде.
3. Формирование критической установки на распространение позитивной информации о ПАВ.
4. Формирование навыков отказа от ПАВ в ситуации выбора.
5. Обучение учащихся навыкам саморегуляции как способа борьбы со стрессом.

## **Основные направления профилактической работы:**

**1. Медико-биологическое:** сбор информации о состоянии здоровья учащихся, медицинское сопровождение с целью сохранения физического здоровья.

**2. Психологическое:** выявление риска девиантного поведения, совершенствование личностных ресурсов учащихся, формирование адекватной самооценки.

**3. Образовательное:** повышение компетентности педагогов, учащихся и их близких по вопросам сохранения физического и психического здоровья, психофизиология человека, психология взаимоотношений, механизмы развития зависимости.

**4. Социальное:** помощь в социальной адаптации учащихся, а также в решении проблемы занятости; формирование здоровой альтернативы употреблению ПАВ, действия по снижению доступности ПАВ в микро- и макро среде.

## **Факторы риска употребления психоактивных веществ**

### **Выделяют несколько групп факторов:**

1. Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые:

- утрата или болезнь одного из родителей;
- ссора со сверстниками и др.;
- давление среды;

2. Хронически действующие психотравмирующие ситуации:

- семейные конфликты;
- неуспеваемость, не аттестация и др.;
- длительный эмоциональный стресс (тревога, депрессия, вина).

3. Эмоциональная депривация:

- недостаток внимания, заботы, ласки;
- разлука с семьей;
- эмоциональная незрелость;

4. Индивидуально – личностные факторы:

- личностные проблемы (одиночество, неуверенность в себе, снижение настроения);

- возрастные проблемы (кризисные периоды подросткового и юношеского возраста)

- групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться);

- предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению

- биологическая предрасположенность;

- генетическая предрасположенность (наследственная отягощенность алкоголизмом, наркоманией, психические заболевания, девиантное поведение близких);

- выраженность психического инфантилизма: наивность, беззаботность, прямодушие, капризность;

- черты неустойчивости: безволие, податливость внешним обстоятельствам и влиянию окружения;

- стигматизация основных черт характера;
- трудности реализации интеллектуального потенциала;
- неразвитость сфер интересов;
- низкая толерантность к стрессу;
- слабая способность к адаптации;
- недостаточное развитие коммуникативных навыков;
- неспособность к межличностному общению;
- агрессивность, нетерпимость, импульсивность;
- уход от решения сложных проблем;
- любопытство.

#### 5. Факторы социальной среды:

- социально – экономический статус семьи;
- излишняя родительская опека;
- потребление ПАВ родителями, братьями, сестрами;
- семейное попустительство по применению ПАВ;
- дезадаптация;
- ограниченный круг социальных связей;
- социальные связи в стадии распада;
- отсутствие социальной поддержки;
- низкий уровень информативности подростков и молодежи по вопросам употребления ПАВ;
- групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ;
- низкий уровень информативности родителей по данной проблеме;
- высокая степень доступности ПАВ;
- неконтролируемые родителями карманные расходы;
- соблазн получения быстрого дохода;
- снижение моральных устоев в обществе;
- недостаточность информации о медико – социальной психологической помощи подросткам и молодежи, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

## **Тренинг, как инструмент первичной профилактики употребления психоактивных веществ в образовательном учреждении**

**Тренинг** – эффективная форма выработки новых и закрепления полученных навыков. Опыт показывает, что эта форма вполне приживается и в образовательной среде.

**Тренинг** – групповая форма работы с целью выработки у участников определенных навыков поведения. Другими словами тренинг это:

- форма работы для усвоения знаний
- общение в доверительной обстановке
- изменение «Я» через общение
- познание себя и окружающего мира
- увлекательный процесс

Этап в постановки целей очень важен. В каждом конкретном случае важно соотносить тему и цели тренинга с составом группы и потребностям участников.

**Возможные цели:**

- повышение уровня информированности участников по вопросам, прямо или косвенно связанным с проблемой злоупотребления и распространения ПАВ.

- содействие изменению отношения участников к проблеме, которой посвящен тренинг.

- содействие изменению поведения участников, преодолению барьеров, личностному и профессиональному росту, совершенствованию навыков уверенного поведения.

- формирование мотивации к дальнейшей профилактической деятельности.

**Условия** проведения тренинга:

- четкое понимание того, с какой целью проводится и на кого ориентирован тренинг.

- количество участников – 15-20 человек (20 человек максимальное число участников, при котором возможно создание доверительной атмосферы)

- Наличие возможности расположить людей в круг, разместить наглядные материалы и результаты групповой работы

- минимальные материальные и технические ресурсы: бумага, ручки, маркеры, средства для демонстрации слайдов и видеоматериалов.

**Продолжительность** тренинга зависит:

- от целей
- от организационных и материальных возможностей, например, семинар (продолжительностью 1,5 часа требует меньших затрат)

## **Функции:**

- инициатором и организатором могут стать специалисты образовательного учреждения, в обязанности которых входит профилактическая деятельность (зам. директора по УВР, педагог- психолог, соц. педагог) а также (родители, классные руководители, инспектор ПДН).

**Участниками** тренинга могут быть:

- администрация (директор, заместитель директора)
- специалисты ОУ (классные руководители, педагоги – предметники, педагог- психолог, социальный педагог)
- родители учащихся, опекуны.
- учащиеся разного возраста, как имеющие, так и не имеющие опыта употребления ПАВ.

На что **ориентироваться** специалисту, работающему в сфере профилактики употребления ПАВ:

- различия между первично, вторичной и третичной профилактикой;
- факторы риска употребления ПАВ;
- механизм формирования и особенности зависимого поведения;
- виды и признаки разных ПАВ. Особенности воздействия на организм человека, характерные проявления употребления ПАВ
- верные и неверные представления о ПАВ;
- влияние взрослых на формирование личности растущего организма;
- влияние ровесников на поведение подростков;
- основы эффективной коммуникации;
- адреса, телефоны, сайты организаций, где можно получить консультацию и помощь;

Когда можно достичь **наибольшей эффективности** в тренинге:

- На тренинге создана и поддерживается атмосфера безопасности и уважительного отношения друг к другу;
- все участники в группе собрались добровольно;
- на протяжении тренинга группа сохраняет первоначальный списочный состав участников;
- ведущий занимает по отношению к остальным участникам позицию «личность-личность»;
- программа тренинга ориентируется на потребности аудитории и удовлетворяет эти потребности;
- весь процесс максимально демократичен;
- тренинг идет в интерактивном режиме, организован непосредственный и многосторонний обмен информацией. Используются разнообразные формы работы: информационные, блоки, игры, упражнения, разминки, работа в малых группах, дискуссии, мозговые штурмы, получение обратной связи;

## **Тренинг «Нет – значит нет!»**

**Цель:** обсуждение проблемы употребления ПАВ и вредных привычек в аспекте осуществления жизненного выбора и его влияния на будущее учащихся. Формирование у подростков осознанной позиции в отношении вредных привычек и выработка навыков аргументированной защиты.

### **Задачи:**

1. Информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
2. Создание условий для личностного роста подростков и самореализации;
3. Формирование подростками собственной системы ценностей;
4. Формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;
5. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

**Ожидаемый результат занятия:** осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности, умение различать истинные мотивы своего поведения и умение сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации

### **I. Ритуал приветствия.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Давайте поприветствуем друг друга. (Дети по кругу говорят друг другу «здравствуй»)

### **II. Основная часть.**

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ). Кто может сказать, что такое ПАВ? (ответы подростков). Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

Алкоголь (пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия)

Никотин (папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка)

Конопля (марихуана, анаша, гашиш)

Стимулянты (кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази)

Депрессанты (успокаивающие средства, снотворные)

Летучие ингалянты (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок)

### **Упражнение «А что дальше»**

**Цель:** осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

Нарисуйте линию времени. Представьте временную перспективу своей жизни в виде линии. (Ведущий раздаёт каждому по листу бумаги и предлагает изобразить линию времени). Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив временные промежутки. Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в ближайшие два года и что для этого я могу сделать?». У каждого из вас есть 3-4 минуты, чтобы рассказать об этом своему соседу. Основная задача – составить программу ваших действий на ближайший период.

Информационный материал. Цель – это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата (при желании озвучивается цель учеников)

- Теперь обсудим ваши перспективные цели и ваши шаги на пути их достижения.

**Беседа.** Факторы, препятствующие достижению цели

Учащиеся называют возможные варианты, а психолог фиксирует их на доске.

Возможные варианты:

- лень
- нехватка времени
- занятость
- усталость
- вредные привычки
- невозможность отказать человеку



- сказать «Нет!», когда тебе что-то предлагают

**Вывод:** человек живёт в среде, где он может подчиняться внешним факторам или искать пути разрешения ситуации, искать выходы. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

Информационный материал. Выбор – это отбор, предпочтение, одно из двух, альтернатива, дилемма (словарь Ожегова). Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах.

- Как вредные привычки могут помешать достижению цели?

Выбирается один человек, которому нужно достичь цель (она поставлена самим учеником в начале занятия). На доске написано слово «цель». Между учащимся и целью стоят вредные привычки – учащиеся, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «беседа в аське»). Учащийся старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы.

### **Вопросы для обсуждения:**

Легко или тяжело было пробиться к цели?

Как себя чувствовали в данной роли?

### **Игра «Ситуация»**

Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам: Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

### **Вопросы для обсуждения:**

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

"Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам.

## **"Большая книга идей":**

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".
- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".
- Используйте перерыв эффективно:
  - а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
  - б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
  - в) составь план дальнейшего действия.
  - г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

## **Рефлексия**

- Что нового узнали на занятии?
- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?

## **III. Ритуал прощания.**

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая из всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе.

Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

(Передает свечу по кругу говорит пожелание. Свеча возвращается психологу)

Психолог: Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу.

## Притча

«Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая», — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».

Психолог: Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.

<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/11/06/trening-dlya-podrostkov-net-znachit-net>

## Тренинг «ВВЕДЕНИЕ. ВЫБОР»

### Задачи:

- Актуализация представлений о психоактивных веществах (ПАВ)
- Осознание последствий употребления ПАВ
- Содействие поиску альтернативы факторам риска употребления ПАВ
- Содействие мотивации подростков на здоровый образ жизни, формированию активной жизненной позиции.

### 1 ВВЕДЕНИЕ (5 минут)

Педагог представляется (при необходимости) знакомит участников с темой тренинга, а также с форматом работы — интерактивным. Ведущий: «Что значит «интерактивный формат»? Это значит, что на этом и последующих занятиях максимальное время будет уделено получению собственного опыта в играх и упражнениях, обсуждениям и самостоятельным выводам. Лекций тут не будет.

А для начала я предлагаю вам вспомнить спектакль Форум-театра.

- О чем он был для вас?
- Что запомнилось?
- С каким главным выводом \ мыслью вы ушли с него?».

Желающие участники высказываются.

Ведущий: «На сегодняшнем занятии мы попробуем больше узнать о том, что может подтолкнуть человека, подростка к употреблению ПАВ, и как это меняет жизнь человека».

### 2 РАЗОГРЕВ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ» (15 минут)

Комментарий для педагога: необходимо заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты или разложить на полу.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена соответствующая точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения.

Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

Примеры спорных утверждений:

- 1 Наркомания — это преступление.
- 2 Легкие ПАВ безвредны.
- 3 ПАВ повышают творческий потенциал.
- 4 Наркомания — это болезнь.
- 5 У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
- 6 Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
- 7 Наркомания излечима.
- 8 Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию».
- 9 Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.

10 Наркоман может умереть от СПИДа.

11 Зависимость от ПАВ формируется только после их многократного употребления.

12 По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.

13 Наркоман может умереть от передозировки.

14 Продажа ПАВ не преследуется законом.

15 Наркомания неизлечима.

16 Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только потребителей ПАВ.

17 Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

### **Обсуждение:**

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

Комментарий для педагога: при подготовке к этому упражнению можно выбрать любое количество утверждений из списка или их все, а также при необходимости добавить свои, которые в большей степени соответствуют поставленной цели.

По окончанию упражнения ведущий делает вывод о том, что всем участникам знакомо понятие «Психоактивные вещества», оно окружено многочисленными мифами, еще приводит статистические данные, что основные потребители ПАВ – это подростки и молодежь, и 8 из 10 подростков имеют опыт первой пробы. Последние статистические данные по наркомании среди подростков в России свидетельствует о том, что данная проблема на сегодняшний день стоит крайне остро: хотя бы раз пробовали психотропные препараты больше половины мальчиков и 1/5 из всех девочек, учащихся в средних и старших классах общеобразовательных школ. Среди подростков от 13 до 16 лет продолжают периодически или регулярно употреблять наркотические средства 40% мальчиков и 16% девочек.

(Источник: <https://narcorehab.com/articles/statistika-narkomanii-v-rossii-2020-2021/>. Дата обращения: 11.06.2021).

Давайте разберемся, что же толкает подростка к первой пробе? Почему подростки пробуют и начинают употреблять ПАВ?».

### **3 МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ ПАВ?» (10 минут)**

Ведущий делит участников на группы, состоящие из 5 человек. Каждая группа получает лист А4 и ручку. Задача: обсудить и составить список возможных причин, побуждающих молодежь вовлекаться в потребление ПАВ. Списки могут включать в себя следующие факторы:

Давление со стороны сверстников — некоторые люди имеют друзей, которые принимают ПАВ и поэтому, чтобы не отдаляться от своих друзей, они вынуждены тоже принимать ПАВ.

Любопытство — многие люди любят экспериментировать. Например, им интересно, какой будет эффект от употребления ПАВ.

Имитация — молодежь видит, как их родители, родственники, близкие друзья принимают ПАВ. Им кажется, что это совершенно нормальное поведение. Например, «Мои родители расслабляются, когда они выпивают алкогольные напитки, следовательно, я могу сделать тоже самое, чтобы расслабиться»

Стратегия копирования поведения — если в семье произошло какое-либо трагическое событие (смерть родственника, развод, насилие), и ПАВ помогают справиться с неприятностями.

Ради забавы — некоторые люди полагают, что ПАВ могут поднять настроение и создать забавные ситуации.

Бунт — иногда люди чувствуют необходимость сделать что-нибудь, что противоречит обычной ежедневной жизни потому, что они не удовлетворены своей жизнью и хотят выделиться. Например, они слушают особую музыку, делают вызывающие прически и одеваются не как все, наносят татуировки. Некоторые молодых людей ПАВ привлекают потому, что их употребление опасно и противоречит общеизвестным истинам.

Имидж — есть люди, которые не довольны собой и думают, что окружающие считают их скучными и неинтересными. Поэтому, чтобы изменить свой «имидж» они начинают пить, курить или принимать ПАВ.

Самоуверенность и самооценка — в жизни молодых людей происходит много изменений, с которыми они не всегда могут справиться. При этом они могут потерять уверенность в себе и неадекватно оценивать возникшие ситуации. ПАВ придают ложную уверенность в своих силах и возможность выполнить то, что при других обстоятельствах они бы никогда не сделали. Это никого не касается — можно выделить группу людей, которые считают себя никому ненужными. Им кажется, что у них нет будущего, и они даже не надеются на какие-либо изменения в своей жизни. Следовательно, такие люди не осознают риска употребления ПАВ.

Поддержка сверстников — очень часто в семьях родители бывают слишком заняты собой или своими проблемами, у них не хватает времени для своих детей. Есть семьи, в которых родители ведут себя агрессивно, оказывают насилие над детьми, поэтому дети с радостью убегают из дома. Они собираются с такими же обиженными сверстниками, которые принимают ПАВ, и им кажется, что здесь они нашли свою новую семью. В такой семье эти ребята играют важную роль и являются частью чего-то нового и привлекательного.

Самолечение — в период взросления молодежь может столкнуться с различными проблемами со своим психологическим здоровьем, такими, как депрессия, чувство беспокойства, повышенная тревожность. Часто они не знают, куда обратиться за помощью и очень напуганы. Не находя поддержки, некоторые из них начинают принимать ПАВ.

После обсуждения ведущий приступает к сбору результатов. Группы по очереди называют пункты из списков по одному. После того, как группа

назвала свой вариант, ведущий просит поднять руки те группы, у кого также есть этот пункт в списках, и записывает его на флипчарт. Ход переходит к следующей группе и так далее, пока все причины, сформулированные участниками, не окажутся на флипчарте. В ходе упражнения ведущий подчеркивает, что на тренинге не бывает неправильных ответов! Все идеи могут быть полезными!

После список причин вовлечения в ситуацию первой пробы и употребления ПАВ временно убирается в сторону. Вновь ведущий вернет группу к нему в конце занятия.

#### **4 СИМУЛЯЦИОННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ «ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМОСТЬЮ» (30 минут)**

Ведущий выдает каждому участнику по 6 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать (на каждом листочке по одной надписи):

- Деньги
- Любимая вещь
- Любимая еда
- Любимое занятие/хобби
- Мечта
- Любимый человек.

Когда все участники готовы, ведущий говорит примерно следующее: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от ПАВ, для того, чтобы понять, что происходит в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от употребления ПАВ, а за удовольствие надо платить. Я прошу вас отдать мне листочки, на которых написано «деньги».

Ведущий идет по кругу и собирает от каждого участника карточки в стопку в той последовательности, как участники сидят, не нарушая порядка. Далее он говорит:

«Теперь, когда свободные деньги закончились, вам придется экономить на чем-то другом. И я прошу вас отдать обозначение того, с чем вы готовы расстаться ради получения удовольствия».

Далее зависимость требует следующих «жертв», и участники отдают ведущему следующие листочки, на которых написаны ценности, в порядке убывания их значимости, пока у них не останется по 2 карточки. Затем ведущий проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого, говоря, что потребитель ПАВ не может контролировать ситуацию.

Все, что осталось у участников — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека. После этого ведущий говорит: «Но на самом деле мы с вами находимся здесь и теперь, и вы — здоровые люди, которые сами контролируют свою жизнь и свои ценности» и раздает каждому из участников его листочки. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение, возникающее в ходе игры. Ведущий просит группу еще раз про

себя прочитать свои карточки с ценностями и сохранить их до конца тренинга.

Вопросы для обсуждения:

- С кем или чем было труднее всего расставаться и почему?
- Как почувствовали себя, когда у вас отобрали «ценности» без предупреждения?
- Как вы думаете, похоже ли это на то, что происходит с потребителями ПАВ в реальной жизни? Встречались ли вы с подобными примерами? (в жизни, в фильмах, книгах и т. п.). Поднимите руки, если да.

Комментарий для педагога:

это упражнение может вызвать сильный эмоциональный всплеск у участников, который может выражаться как в слезах, в смехе, так и в отказе участвовать. Часто это реакция на тревогу, сигнал о том, что упражнение затронуло важное для каждого. Поэтому лучше, чтобы в этом упражнении участники сидели на достаточном удалении друг от друга, и желательно, рассадить друзей и имеющиеся группировки на разные места. Если на последнем кругу кто-то из участников отказывается отдавать листочек с написанным на нем близким человеком — не настаивайте, но потом спросите, почему.

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка для того, чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т. д.» После этого участники делятся, пережитыми чувствами. Чтобы накал эмоций в группе спал, необходимо уделить этой части — деролингу, большое внимание.

Рекомендуемый вариант завершения активности и деролинга:

Ведущий предлагает всем участникам подняться со своих стульев и говорит примерно следующее: «Встряхните руками, сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас, когда вы сядете на стулья, вы не будете людьми, отдающими самое главное за употребление ПАВ. Вы будете учениками (студентами) вашего класса, которые участвуют в тренинге по профилактике вовлечения в употребление ПАВ и по профилактике созависимости. Садитесь на места». По завершении деролинга ведущий делает вывод о том, как важно вовремя выбрать ответственное поведение даже тогда, когда кажется, что выхода не видно.

### **5 УПРАЖНЕНИЕ «АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ» (20 минут)**

Ведущий вновь напоминает группе о списке возможных причин вовлечения подростков в употребление ПАВ, который участники составили в середине занятия. Ведущий делит участников на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает лист флипчарта и маркер. Ведущий распределяет между группами пункты из списка причин — по 1-3 на подгруппы в зависимости от числа причин. Участники в течение 1 минуты записывают



на своих флипчартах максимальное число альтернативных решений, которые могут остановить подростка от употребления ПАВ. Например: причина — депрессия, тревожность, переживание трудностей в учебе. Альтернативное решение — поделиться с родителями, школьным психологом, попросить помощи в учебе у одноклассников, у старших. И т. п.

После того, как участники закончили работу с доставшимися причинами, группы обмениваются своими флипчартами по часовой стрелке. Задача подгрупп: за одну минуту ознакомиться с результатами работы другой группы, поставить плюсики напротив вариантов, с которыми они согласны, и дописать свои варианты решения. Критиковать и ставить минусы запрещено! Затем подгруппы вновь передают флипчарт по часовой стрелке другой группе на 1 минуту до тех пор, пока флипчарт не вернется к «авторам». Ведущий предлагает группам ознакомиться с вариантами, предложенными другими участниками, и презентовать результаты для всех.

Ведущий уделяет особое внимание причинам «давление сверстников», «за компанию», «давление старших» и говорит, что подробно о том, как вести себя в этих ситуациях, как отказать, мы поговорим на следующем занятии.

### **6 РЕФЛЕКСИЯ (5 минут)**

Вопросы для обсуждения:

- Какие причины, толкающие подростков к употреблению ПАВ, кажутся вам самыми сложно разрешимыми?
- Посмотрите на ваши листочки с главными для вас ценностями (из упражнения «Жизнь с зависимостью») и на флипчарты с альтернативными решениями.

Подумайте и назовите, какие из этих решений могут помочь сберечь каждую из ваших ценностей.

Ведущий по очереди называет группы ценностей («деньги», «близкие люди», «любимые вещи», «мечты», «будущее» и т.п.). Участники называют пункты из списка альтернативных решений, которые сохраняют самое дорогое.

Ведущий благодарит участников за работу и прощается до следующего занятия.

( [www.jewish-museum.ru](http://www.jewish-museum.ru) )

## Занятие с элементами тренинга Тема: «Остановись и подумай...»

### Цель:

- Формирование культуры поведения и ценностного отношения к физическому и психическому здоровью;
- Развитие саногенного мышления;
- Расширение информационного поля в контексте проблемы;
- Развитие навыков противостояния психологическому давлению, принятия жизненно-важных решений.

### Форма работы:

Занятие с элементами тренинга (в условиях классного часа или как одно из занятий в контексте соответствующей профилактической программы)

Оборудование:

1.плакаты с цитатами

2.листовки:

«Остановись и подумай!»

«Сигарета - бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак »

Бернард Шоу «Не пейте вина, не огорчайте своего сердца табачищем, и вы проживёте столько, сколько прожил Тициан».

И.П.Павлов «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию...»

А.П.Чехов «Опьянение - добровольное сумасшествие»

Аристотель «Пьянство есть упражнение в безумстве»

Пифагор «Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью»

Франсуа Мориак Дискуссия «Знаете ли вы?...»

Ведущий:

1) что американцы называют чумой 20 века?

Курение. Сегодня курит треть населения планеты. В странах Европейского союза курят 42 % мужчин и 28 % женщин. В России, по данным Минздрава, курят 70 % взрослых мужчин и 49 % женщин. Но за этими цифрами скрывается ещё более угрожающая статистика: только в Швейцарии курение ежегодно уносит жизни более 8 000 человек. Это больше, чем от СПИДа, героина, кокаина, алкоголя, пожаров, ДТП, убийств и самоубийств вместе взятых. В Германии ежегодное число жертв курения составляет 100 000, а в Индии доходит до миллиона.

И тем не менее, табачная индустрия продолжает процветать, так как сигарета- источник значительной доли годовых доходов правительства.

2)Почему табачная индустрия до сих пор не использовала своё политическое влияние, чтобы убрать надпись «Курение опасно для вашего здоровья» с рекламных плакатов и пачек сигарет?

В действительности, эта надпись защищает табачную индустрию от судебных исков. Если человек, начав курить с 12 лет, а в 45 заболев раком лёгких, решил предъявить табачной компании иск, то у неё есть хорошее оправдание: мы предупреждали, что курение опасно для вашего здоровья. Курение – не единственный порок нашего времени. Есть ещё одно страшное слово- алкоголизм. Слово «алкоголь» пришло к нам из арабского языка и означает «тонкая сущность предмета», а спирт –от латинского «дух».

3)Справедливо ли утверждение: вино родилось вместе с человеком, человечество пьёт всю свою историческую жизнь?

Виноделие, как и изготовление пива, возникло 7-8 000 лет назад. Так что, приобщение к алкоголю- сравнительно молодая ошибка человечества. Но наши предки пили вовсе не для того, чтобы напиться, а в рамках строго заданных обычаев. Например, вино отождествлялось с кровью языческого божества.

4)В начале 20 века говорили, что «сухой закон в Америке потонул....» О каком напитке идёт речь?

После неудачного опыта с введением сухого закона в США был введён закон, который запрещал употребление любых спиртных напитков, кроме пива. В результате за короткое время только за счёт пива были достигнуты ещё большие показатели употребления спиртного.

Сегодня эта проблема касается и нашего государства.

Ведущий:

К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал за здоровье, хотя с каждым новым бокалом здоровья становится всё меньше и меньше. И есть те, которым знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за более сильными ощущениями шагнул ещё дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики. Слово «наркотик» в переводе означает «онемение», «оцепенение». Принимая наркотики, человек попадает от них в зависимость в физическую и психологическую. В результате вся жизнь летит под откос. Друзья, родные, семья, учёба, карьера теряют свою значимость. Остаётся одно - как достать наркотики. Хотя, может у вас есть другое мнение на этот счёт?...

Упражнение «Чёрное - белое»

Группа (класс) делится на 2 команды. Дается список утверждений. Первая команда доказывает, что они верны и приводит аргументы «за», а вторая команда- доказывает обратное и приводит аргументы «против».

- 1.Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.
- 2.Наркотик делает человека свободным.
- 3.Наркотики бывают «всерьёз» и «не всерьёз».
- 4.Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем только мешают ему.

5. Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком.

Ведущий: Почему люди употребляют наркотики? Одна из причин по статистике – экономическая. Но тогда почему наркомания процветает в таких экономически развитых странах, как Канада, США...? Не от беспросветной нищеты в наркотическом угаре умер Элвис Пресли. Не от бедности покупают кокаин, цена которого – сотни долларов. Причины в другом. Они гораздо глубже - они в каждом из нас. И, как ни странно, не озвучивается ещё одна причина – любовь...

Упражнение «Давайте разберёмся»

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завёл Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил, что начал недавно колотиться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы и Маше тоже было хорошо. Но Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Она всю ночь не спала, думала, что делать и решила всё рассказать своей лучшей подруге, однокласснице Свете. Так и сделала. Света обещала подумать и помочь. Она рассказала всё классному руководителю, а та - директору школы. Вызвали родителей Коли в школу, рассказали про сына, Колю положили в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходил к нему. И только его друг Ваня не изменил к нему своего отношения и посещал в больнице. Когда Коля пришёл в школу, он уже твёрдо знал, что употреблять наркотики не будет больше никогда, но и поддерживать отношения с Машей тоже не собирается.

Оцените правильность действий всех участников этой истории. Предложите свои варианты действий того или иного участника.

Ведущий: Главные действующие лица этой истории должны были сделать свой выбор, принять решение. Мы ежедневно принимаем массу решений, но есть и такие, которые сильно влияют на нашу жизнь, т.е. жизненно-важные решения. Для принятия таких решений полезно использовать модель принятия решений «Шаг за шагом».

Упражнение «Шаг за шагом»

Используя модель «Остановись и подумай!», помогите Маше принять правильно жизненно-важное решение.

Модель принятия решения «Остановись и подумай!»

шаги

вопросы-действия

Остановись. Определи проблему.

1. Чего это касается? В чём заключается проблема? (попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны)
2. Подумай. Определи основную цель.
3. Чего я хочу? (желаемые и возможные решения)
4. Подумай о последствиях.
5. Определи доводы «за» и «против». Что может произойти? (рассмотри обе стороны последствий-позитивную и негативную)
6. Решай, что делать?
7. Принятие решения. Каково моё решение? (взвесь все последствия, сделай наилучший выбор)
8. Оцени исход.
9. Был ли предшествующий процесс решения трудной для тебя работой? Подумай.

#### 1. Пример решения проблемы:

Проблема касается жизни и физического и психического здоровья любимого человека. Есть ли позитив? Да - Коля недавно начал употреблять наркотики, Коля любит Машу, он ей доверяет.

Я хочу ему помочь избавиться от пагубной привычки, я хочу предотвратить беду.

#### 2. Возможные решения:

- помочь Коле, попросить помощи у взрослых,
- всё оставить как есть, отвернуться от Коли,
- начать употреблять наркотики вместе с Колей

#### 3. «За»:

- Коля мне дорог, он мой парень, я не могу его бросить в беде,
- Он мне доверяет, ему безразлично моё мнение, ему нужна моя поддержка,
- Взрослые помогут решить эту проблему, они знают, как это сделать,
- Коля вернётся к нормальному образу жизни, мы будем счастливы вместе.

#### 4. «Против»:

- Коля продолжит употреблять наркотики и однажды погибнет,
- От Коли отвернутся все друзья, близкие, его ждёт одиночество,
- Я тоже стану наркоманкой и меня ждёт такое же будущее...

5. Я принимаю правильное решение: помогу Коле, обращусь за помощью к взрослым (значимым).....

6. Да, мне было сложно принять решение:

- возможно, сейчас меня Коля не поймёт;
- я не знаю, какова будет реакция взрослых, родителей Коли...
- мне всё-таки интересно, почему Коле нравится употреблять наркотики...

Домашнее задание: возьмите лист бумаги и назовите его «Остановись и подумай!». Запишите потенциально трудные для принятия решений ситуации. Используя модель принятия решений, найдите выход. В процессе принятия решений бывает полезно обсудить свои мысли с другими людьми.

Литература:

Галичкина О.В. Система работы по профилактике наркомании.- Волгоград, 2006 .

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков.-М, 2001.

Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков-М, 2003.

## Анкета

Изучение проблем и потребностей подростков.

**Инструкция:** Просим тебя принять участие в исследовании, которое проводится среди учащихся твоего учебного заведения. Это анонимная анкета – в ней не будет твоего имени. Очень важно, чтобы ты ответил на каждый вопрос откровенно. Все ответы будут полностью конфиденциальными.

### 1. Немного информации о себе:

- возраст: \_\_\_\_\_ полных лет

- пол: муж., жен.

### 2. Как ты думаешь, какие проблемы волнуют ребят твоего круга общения?

- а. ограничение свободы
- б. конфликты с родственниками
- в. отсутствие близких людей
- г. проблем в отношениях с противоположным полом
- д. трудности в учебе
- е. трудности с самоопределением (где работать? продолжить обучение?)
- ж. недовольство своим внутренним миром
- з. недовольство своей внешностью
- и. непонимание со стороны родителей
- к. проблемы со здоровьем
- л. Трудности в отношениях с преподавателями
- м. чрезмерное увлечение Интернетом
- н. проблемы с полицией
- о. финансовые затруднения.

Другое \_\_\_\_\_

### 3. удовлетворен(а) ли ты своими отношениями...

С одноклассниками: да – нет

С педагогами : да - нет

С родителями : да - нет

### 4. С кем тебе проще всего обсуждать свои личные проблемы

- А. с матерью
- Б. с отцом
- В. с бабушкой, дедушкой
- Г. с братом, сестрой
- Д. с другом, подругой
- Е. с любимым человеком
- Ж. с педагогом
- З. с психологом
- И. с врачом

К. с собеседником в интернете

Л. с кем – то другим \_\_\_\_\_

**5. О чем бы тебе хотелось знать больше?**

А. о психологии общения

Б. о поведении в конфликте

В. как справиться со стрессом

Г. об отношениях с противоположным полом

Д. как не стать зависимым от психоактивных веществ

Е. о законах, о правах и обязанностях

Ж. что- то другое \_\_\_\_\_

**6. В какой форме ты хотел(а) получать новую информацию**

А. беседы на уроке, классном часе

Б. интерактивные занятия (дискуссии, игры, упражнения)

В. индивидуальное консультирование

Г. материалы в интернете

Д. другое \_\_\_\_\_

Спасибо за участие!