**Тренинг по профилактике химической зависимости 9 класс**

**Цели и задачи тренинга:**

* обрести психологическую грамотность;
* научиться понимать себя, некоторые особенности взаимодействия с людьми;
* получить информацию о ситуации личной опасности и безопасности;
* расширять информированность о причинах, формах и последствиях употребления наркотических средств;
* формировать у подростков и молодежи навыки анализа и критическую оценку информации, получаемой о легальных и нелегальных наркотиках, и умение принимать правильные решения.

Законы группы

не «наклеивать» ярлыки

никто не критикует другого

искренность

быть пунктуальным

оставим свои предыдущие взаимоотношения за окном – закон «здесь и теперь»

соблюдать конфиденциальность (доверительность)

старайтесь понять мнение другого

умение слушать и умение говорить

каждый имеет право на свое мнение: говорить только от себя

Упражнение «Слова на буквы имени»

Участников просят рассказать о спонтанных ассоциациях по теме «Наркомания и наркотики», «курение и здоровье», «Алкоголизм».

Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя по вертикали и на каждую букву имени записывает понятия по данной теме, которые ему приходят в голову.

Пример:

Вадик:

Вред

Апатия

Депрессия

Иллюзия

Кончина

Катя:

Кара

Атрофия

Тление

Яд

Понимание себя.

Описать свое отношение к жизни.

Как бы вы описали свою жизнь? Изложите свои мнения на бумаге.

Обсудить с участниками понятия оптимизма и пессимизма, позитивного и негативного мышления.

Пусть участники отметят буквой «О» свои позитивные жизненные истории, а буквой «П» – пессимистические описания.

Провести обсуждение в группе.

|  |  |
| --- | --- |
| Я себя чувствую прекрасно, когда | Я себя чувствую ужасно, когда |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| В таких случаях я | В таких случаях я |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Упражнение «Тихая дискуссия»**

Провокационное утверждение пишется в центре большого листа бумаги и предлагается группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечание по данному высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников в ходе дискуссии и ее результаты.

**Провокационные тезисы:**

* Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
* Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.
* Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
* Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
* Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
* Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

**Упражнение «Интервью с партнером»**

**Цель**: Определение уровня знаний и направленности интересов участников группы.

Участники (в парах) берут друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты. Затем каждый представляет результаты (своего партнера) всей группе, при этом результаты могут записываться на плакате.

Анкета.

Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «наркомания» или «зависимость от наркотиков»? (Другие темы: «Курение», «Алкоголизм»).

Не мог бы ты вспомнить о чувствах, которые ты испытываешь по этому поводу?

Какие зависимости и наркотики ты знаешь? (Другие темы: «Сигареты», «Алкогольные напитки»).

Как ты считаешь, почему человек становится наркоманом, заядлым курильщиком, алкоголиком?

Считаешь ли ты, что такие зависимости, как наркомания, алкоголь, курение или др. играют роль и в твоей жизни?

Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Наркомания и наркотики» («Курение», «Алкоголь»), которые нам следовало бы обсудить на занятиях?

**Рассказ американского мальчика**

«Когда мне было около 12 лет, я попал в компанию хулиганов и «сел на иглу» – это были очень сильные наркотики. Из-за моего состояния мне часто запрещали ходить в школу, и к концу года у меня набралось 15 «неудов».

Однажды на улице я купил новые наркотики. Ребята из моей компании говорили, что они вместо уколов принимают таблетки, но о том, что бывает от этих таблеток, я не знал. Я «хлопнул» сразу две штуки. Никакого эффекта. Тогда я проглотил еще две таблетки и пошел домой – захотелось поесть. Сделал себе бутерброд с маслом, достал студень, но сначала решил пойти в ванную. Когда вернулся из ванной и стал есть бутерброд, мне показалось, что не я ем его, а он меня. Я закричал от испуга. На крик прибежали родители. Я хотел выбросить бутерброд – так я испугался его, но мама выхватила его из моих рук и бросила на пол. Она дала мне тогда первую и последнюю в жизни пощечину, прокричав: «Если бы я знала, что ты так плохо кончишь, я убила бы тебя еще в утробе!» И это слово отрезвило меня: больше у меня никогда не возникло желания пробовать наркотики.

Врачи помогли мне отвыкнуть от этого жуткого зелья, и вскоре я снова смог честно смотреть в глаза маме. Потом начал ходить в школу. Теперь у меня большое желание поступить в колледж, стать судьей по уголовным делам. Может быть, и я когда-нибудь смогу помочь таким детям, каким был сам, когда принимал наркотики».

Физическая зависимость, в случае прекращения приема наркотиков, проявляется в таких симптомах, как тошнота, рвота, различные мании (преследования, величия и т.п.), тремор мышц, галлюцинации. Однако о том, у скольких подростков возникает психологическая зависимость, мы еще не знаем, потому, что очень трудно установить, когда чувство постоянной тревоги или раздражительность появляются в результате отказа от алкоголя или наркотиков, а когда в их основе лежат иные причины.

1. Марихуана порождает не столько физическую, сколько психологическую зависимость и, подобно алкоголю, приводит к расстройствам двигательного аппарата. Хроническое употребление марихуаны может роковым образом сказаться на интеллектуальном развитии подростков. Подростки, злоупотребляющие данным наркотикам, как правило, страдают частыми приступами депрессии, испытывают постоянное чувство страха, тревоги, переживают нервные расстройства или состояние, будто они «не в своей тарелке». Для подростков, злоупотребляющих марихуаной, характерен разрыв между словом и делом, ибо они просто забывают о своих обещаниях.

2. В последние годы резко возросла популярность кокаина, что настораживает, поскольку это дорогой наркотик. Считается. Что кокаин приводит не столько к психологической, сколько к физиологической зависимости, но, так как он не вызывает ощущения «ухода от реальности», многие относят его к той же категории наркотиков, что и марихуану, которая вызывает повышение эмоций, тонуса, проявление властности и эйфорию.

3. Галлюциногены (иногда их называют «психоделики») – это наркотики, изменяющие эмоциональный мир человека, искажающие все формы восприятия внешнего мира. К галлюциногенам относится ЛСД, мескалин, псилоцибин. Последствия употребления этих наркотиков самые разные – от ощущения в себе каких-то магических сил и галлюцинаций до полной утраты чувства времени и пространства и реальности, происходящего вокруг.

Наркотики галлюциногенного свойства – это также морфин, кодеин и героин. Они вызывают ощущения благополучия, расслабленности, «расторможенности». Под влиянием этих наркотиков проблемы словно «испаряются» и больше не тяготят.

Привыкание к наркотикам происходит быстро, негативные последствия прекращения их приема сказываются очень сильно.

4. Среди стимулянтов наиболее широко распространены такие наркотические вещества, как кофеин и амфетамин. Они усиливают активность человека, делают его оживленным, менее восприимчивым к тяготам и повседневным проблемам.

Кроме того, уменьшают чувство голода и снимают усталость. Но и эти вещества порождают зависимость, систематическое употребление их приводит к физическому истощению, вызывает зуд, тремор, постоянное нервное возбуждение.

5. Седативные вещества. К ним обычно относятся барбитураты и транквилизаторы, которые помогают если не снять, то значительно ослабить состояние тревожности и сильного возбуждения. Они полезны при лечении некоторых психических расстройств, язвы желудка и высокого давления.

Передозировка барбитуратов и транквилизаторов чаще всего приводит к смерти. У взрослых наряду с этим употребляющих алкоголь, дело, как правило, кончается самоубийством.

**Упражнение «Мешок наркомана»**

**Цель**: этот метод можно также использовать для вхождения в тему «Наркомания и наркотики».

**Материал**: мешок (пакет), платки для завязывания глаз, различные предметы: солнечные очки, пивная бутылка, скакалка, тряпка, шприц, перчатки, телефон, презерватив, коробка конфет, украшение, сигареты, упаковка таблеток, плюшевый зверек, шляпа и многое другое.

**Проведение:**

Участники с завязанными глазами вынимают из мешка один или несколько предметов. Те, у кого завязаны глаза, должны ощупать предметы. В конце они должны рассказать о своих ассоциациях: Какое отношение этот предмет может иметь к наркомании. При этом глаза остаются закрытыми, чтобы не отвлекаться.

**Вариант проведения**: Участники выбирают по одному предмету из мешка. Затем образуются малые группы по 2-3 человека. С имеющимся реквизитом в малой группе надо создать ролевую игру по данной теме.

**Упражнение «Личность наркомана (по Рольфу Хартену)»**

**Цель**: при этом способе опроса выясняется, что не существует особой личности – наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Наркомания и зависимость – это тема, которая касается всех, правда, в разных проявлениях и с разными последствиями.

Каждый участник получает по листу, де написаны различные черты характера. Красным карандашом надо пометить крестиком 6 черт (3 положительных и 3 отрицательных), которые характеризуют собственную личность. Листы собирают и распределяют заново. Затем зеленым карандашом надо отметить 6 черт, которые более всего характеризуют наркомана. Листы еще раз собирают и снова распределяют. В 3-ий раз синим карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не стать зависимым.

**Подведение итогов:**

Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги – соответственно разным цветом для каждой рубрики, результат предлагается для обсуждения. При подведении итогов выяснится, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике, например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы – ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым. Участники могут выступить с собственными представлениями о профилактике наркомании и вместе поискать пути решения проблемы.

**Черты характера**

общительный

неуравновешенный

уравновешенный

осторожный

поверхностный

трусливый

угрюмый

безучастный

непосредственный

слегка удрученный

добродушный

слабовольный

импульсивный

невыносливый

эгоистичный

беспомощный

распущенный

не умеющий владеть собой

неприспособленный

умеющий владеть собой

трогий

стеснительный

открытый

чувствительный

уверенный

сдержанный

неуверенный

готовый помочь

ненадежный

обстоятельный

нервный

спокойный

замкнутый

самокритичный

боязливый

выносливый

меланхоличный

обидчивый

уступчивый

неусидчивый

агрессивный

настойчивый

мужественный

недоверчивый

легко возбудимый

самоуверенный

надежный

слабовольный

порывистый

терпеливый

**Упражнение «Высказывания»**

Записываются утверждения. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены. При подведении итого обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или отвергнуть его.

**Возможные высказывания:**

Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.

Наркотики – это повседневность для нас, подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают лекарства, чтобы успокоиться перед контрольной, экзаменом.

Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.

Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.

Игра «Волшебный магазин»

Продавец – волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь…, но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни (здоровьем, любовью и т.д.). Во время «торговли» участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни.

В микрогруппах:

– Как учащиеся могут проводить вечера и другие мероприятия по выходным дням без табака, спиртного, наркотиков?

**Упражнение «Репетиция поведения»**

Когда уговаривают попробовать наркотик (Как учащийся должен говорить «нет» в ответ на предложение табака, алкоголя и других наркотиков?)

**Упражнение «Солнце радости»**

Каждый индивидуально рисует солнце: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче надо написать то, чему подросток радуется в жизни (мама, катание на велосипеде, кино и т.д. – например). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

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.

Почаще 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.