Отдел образования, спорта и туризма

Волковысского районного исполнительного комитета

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 4 г. Волковыска»

Планы – конспекты

коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга

для учащихся 14-17 лет «Не дай себя убить!»

Автор: Самардак н.И.

Педагог-психолог, высшая квалификационная категория

Волковыск 2015

ПРОГРАММА

работы педагога-психолога с учащимися 9-11 классов

в рамках профилактики вредных зависимостей «Не дай себя убить**»**

*Цель программы:* формирование негативного отношения к вредным зависимостям, навыков отказа и мотивации к здоровому образу жизни без зависимостей

*Планируемые результаты:*

1. Повышение осознанности учащейся молодежью пагубного влияния зависимостей на здоровье и жизнь человека.
2. Повышение внутренней мотивации на отказ от употребления психоактивных веществ различного характера.
3. Повышение мотивации вести здоровый образ жизни без зависимостей.
4. Повышение мотивации на поиск эффективных методов решения жизненных проблем без применения ПАВ.

*Срок реализации программы:* в течение учебного года.

Тематический план занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.занятий | Цели и задачи | Форма работы |
| 1. | «Причины формирования зависимостей» | 1 | Актуализация знаний о причинах возникновения вредных зависимостей. | КРЗ |
| 2. | «Последствия зависимостей для человека» | 1 | Формирование представления о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора, и негативного отношения к употреблению ПАВ. | КРЗ |
| 3. | «Научись говорить «НЕТ!»  | 1 | Формирование навыка отказа от употребления ПАВ, принятия собственного решения об отказе пробовать ПАВ. | КРЗ |

**Список использованных источников**

1. *Александровская Э.М.* Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. *Вачков И.В.*Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
3. *Родионов В.А.*и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
4. *Соловов А.В.*Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.

 **«Не дай себя убить!»**

 **коррекционно-развивающие занятия с учащимися 9-11 классов по профилактике вредных зависимостей**

***Актуальность проведения коррекционной работы с учащимися подросткового и юношеского возраста по профилактике вредных зависимостей и формированию навыков здорового образа жизни.***

 Вредные зависимости – проблема современного общества и молодежной среды в особенности. Подростковый и юношеский возраст является самым опасным в возникновении зависимостей, наносящих вред здоровью человека и ограничивающих его жизненные возможности. Поэтому именно для ребят 14-17 лет важно не только понимать в чем заключается вред употребления психоактивных веществ, почему молодые люди позволяют себе пробовать ПАВ, употреблять алкогольные напитки и курить, но и уметь принимать верное для себя решение отказаться от соблазна стать зависимым.

Сложно на одном коррекционном занятии решить столь глобальную проблему: научить, сформировать. Но, поскольку в школе профилактической работой занимаются все специалисты, начиная от учителя-предметника, классного руководителя и заканчивая специалистами различных сфер деятельности социума, то работа педагога-психолога – это лишь звено одной цепи, которое носит более практический характер. Коррекционное занятие позволяет отработать на практике некоторые моменты поведения в среде сверстников, обменяться мнениями и опытом, еще раз актуализировать имеющиеся знания по данной проблеме.

Эффективнее всего разбить занятие на 3 этапа:

1. Актуализация знаний о причинах формирования зависимостей и пониманию самой проблемы.
2. Формирование негативного отношения к употреблению ПАВ в результате обсуждения перспектив зависимого человека.
3. Работа над собой: умение делать собственный выбор самостоятельно, умение сказать твердое «НЕТ!» в ситуациях выбора: пробовать или не пробовать ПАВ.

***Цель:*** формирование положительного образа будущего, свободного от употребления ПАВ (никотина, алкоголя, наркотиков).

***Задачи:***

1. Актуализировать знания о причинах возникновения вредных зависимостей.
2. Сформировать представления о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора.
3. Сформировать негативное отношение к употреблению ПАВ.
4. Научить принимать собственное решение об отказе пробовать ПАВ и аргументировать его.

***Материалы:***

* цветные карточки (красный, желтый, синий, зеленый) для произвольного разделения участников по группам;
* карандаши, ручки, белые листы бумаги;
* стимульный материал (приложение);
* презентация;
* интерактивная доска;
* карточки с правилами работы.

**ЗАНЯТИЕ 1.**

*Цель:* Актуализация знаний о причинах возникновения вредных зависимостей.

*Задачи:*

1. Активизировать активный поиск и осознание причин возникновения вредных зависимостей среди сверстников.
2. Активизировать поиск альтернативных способов решения проблем.
3. Выразить свое эмоциональное отношение к явлению вредных зависимостей.

**Ход занятия.**

**I. Вводная часть**

Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки (4 цвета: синий, красный, зеленый, желтый), рассаживаясь в круг.

В дальнейшей работе цветные карточки необходимы, чтобы разбить участников на группы (далее «цветовые группы»).

Здравствуйте! Меня зовут …

Сегодня мы вместе с вами проведем занятие, на котором обсудим одну из самых злободневных проблем, касающихся молодых людей вашего возраста – проблему вредных зависимостей. Эта проблема берет свое начало чаще всего именно в подростковом и юношеском возрасте, когда человек находится в активном поиске себя, своего места в социуме, стремится реализовать свою основную потребность во взрослости. А дальше уже начинаются ее различные серьезные последствия, с которыми справиться практически невозможно, т.к. у человека развивается устойчивая физическая и психологическая зависимость.

Сегодня мы поговорим о вредных зависимостях человека: как они появляются, как отражаются на жизни человека, какие перспективы у зависимого человека в будущем, что нужно делать, чтобы противостоять этим зависимостям.

Тема нашего занятия звучит так: ***«Не дай себя убить!***

**II.  Установление правил работы.**

Прежде, чем приступить к работе, мы с вами разработаем правила, которые позволят нам провести это занятие организованно и с пользой для каждого из вас.

**Правила занятия:**

1. Говорить по одному.
2. Внимательно слушать, когда говорят другие.
3. Уважать мнение других.
4. Выражать своё мнение, начиная свою речь со слова «Я».
5. Быть активным.
6. Помнить: нет правильных и неправильных ответов, есть твое мнение, которое нам важно.
7. Обращаться друг к другу по имени, указанном на бейдже.

***Эти правила обязательны для всех участников.***

**III. Основная часть.**

**1. Разминка. Упражнение «Поменяйся местами»**

*Цель:*раскрепощение и разогрев группы, общее знакомство с участниками.

Чтобы настроиться и включиться в работу, я предлагаю вам упражнение в игровой форме.

Я буду называть какие-либо утверждения, а те, кому они подходят, должны быстро встать со своего стула и поменяться местами с др. участниками, которые тоже встали со своих мест.

Поменяться местами нужно успеть на счет: «Раз, два, три!».

Меняются местами:

1. Девушки
2. Кто занимается спортом
3. Юноши
4. Кто предпочитает общаться со сверстниками вживую, а не через интернет
5. Кто любит играть в компьютерные игры
6. Кто считает себя хоть немного врунишкой
7. Кто считает себя искренним и правдивым человеком
8. Кто способен признавать свои ошибки и признаваться в совершении проступков вслух
9. Кто курит, пусть даже изредка
10. Кто считает, что курить – это вредно
11. Кто согласен, что зависимость начинается с безобидной пробы какого-либо психоактивного вещества
12. Кому приходилось убеждать знакомого не пробовать или отказаться от наркотиков
13. Кто употребляет хоть какие-нибудь алкогольные напитки, пусть изредка
14. У кого курят родители
15. Кто уверен, что «завязать» с зависимостью можно в любой момент

***Спасибо за активность и искренность. Это упражнение помогло нам не только активизироваться, но и немного узнать друг друга.***

**2. Упражнение на знакомство «Визитка»**

*Цель:* знакомство членов группы, выявление отношения к зависимостям, установление искреннего и доверительного общения.

Сейчас предлагаю вам познакомиться в следующей форме:

назовите свое имя, сколько вам лет, в каком классе вы учитесь, какие вредные привычки у вас есть, или были, и как вы к ним относитесь. Я начну, а вы по очереди продолжите рассказывать о себе.

 Меня зовут …, мне … лет, я работаю в школе педагогом-психологом. Я не курю, никогда не курила и курить не собираюсь. Мое здоровье мне дороже. Заработанные мною деньги я потрачу на что-нибудь полезное или приятное для моих близких и для себя, чем стану «пускать их на ветер». Из-за любопытства я все же однажды попробовала выкурить сигарету и поняла, что это ужасная гадость, от которой неприятный горький вкус во рту, после чего некоторое время чувствуешь себя змеем Горынычем, выдыхающим дым.

 Алкогольные напитки употребляю очень редко, чисто символически в мизерных количествах, т.к. считаю, что настроение человека определяется отношением к самой ситуации и к людям; проблемы решаются конкретными действиями; общительность определяется характером человека, поэтому алкоголь в этих вопросах – не помощник.

 Наркотики не употребляю, никогда не пробовала и не собираюсь. Я считаю, что наркотики – это пожизненный плен, рабство, которое обязательно заканчивается летальным исходом, а я хочу жить долго, счастливо и свободно.

***ВЫВОД***

*Знакомство – очень важная часть нашего занятия, т.к. это:*

* *возможность узнать друг друга и себя;*
* *возможность честно признаться окружающим, а, значит, и себе в том, что у тебя есть проблемы, связанные с зависимостью;*
* *возможность поделиться со своими сверстниками своим взглядом на мир;*
* *возможность осознать, что у тебя есть проблема, и выразить свою готовность получить помощь в ее решении;*
* *возможность поделиться с другими своей уверенностью в том, что зависимости можно противостоять.*

***Психолог:***

Каждое явление в жизни имеет свои причины и последствия.

Чтобы не попасть в рабство собственных пристрастий, необходимо понять и осознать причины их возникновения и последствия их влияния на жизнь человека.

**3. Упражнение «Причины рабства»**

*Цель:* актуализация знаний о причинах употребления ПАВ.

Давайте попробуем разобраться в причинах возникновения зависимости от ПАВ.

Почему некоторые из вас и др. молодые люди начинают употреблять психоактивные вещества: курить, употреблять алкогольные напитки или наркотики? Что побуждает молодого человека впервые попробовать закурить, употребить алкоголь или наркотик?

***Обсуждение:*** ребята высказывают и обосновывают свои мнения (психолог фиксирует).

Ребята, подумайте и назовите из вами же названных причин ту, которая стала самой весомой, чтобы обрести вредную привычку (для тех, кто имеет зависимость) или могла бы стать весомой, чтобы попасть в зависимость (для тех, кто не имеет зависимости), т.е. попробуйте найти свое «слабое место».

Наиболее типичные ответы:

1. Любопытство: что это такое?
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или школьные проблемы.
4. Установить дружеские отношения со сверстниками, поддержать общение.
5. Возможность привлечь к себе внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время.
7. Уверенность в том, что «со мной ничего подобного не случится, если я попробую один раз».

***ВЫВОД:*** *причины попадания молодых людей в зависимость от наркотических веществ банальны: это обыденные проблемы и вопросы, на которые подростки и юноши пытаются найти ответы, но за помощью они обращаются не по адресу.*

*ПАВ – это не помощники, а помехи в решении существующих проблем. Почему? Попробуем вместе найти ответ на этот вопрос.*

**4. Упражнение «На распутье».**

*Цель:* активизация поиска альтернативных употреблению ПАВ способов решения жизненных проблем.

Часто в сказках персонажи стоят перед выбором: пойти направо или налево. Как правило, выбор осуществляется в зависимости от того, что ждет их в конце пути, ведущего в определенном направлении.

Сейчас мы с вами найдем ответ на вопрос: а что ждет человека в результате выбора того или иного пути решения своих проблем? Один путь предлагает вам прибегнуть к употреблению наркотического вещества, а другой – найти альтернативный приемлемый способ решения возникшей проблемы.

Ребятам предлагается заполнить схему: в центре – заявленная причина, а стрелками указаны всевозможные пути устранения причины ***(Приложение 1).***

Используются ответы ребят из упражнения «Причины рабства».

Опорная таблица.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Последствия** **с использованием** **наркотических веществ (НВ)** | **Проблема** | **Последствия** **при выборе** **др. альтернативных** **способов решения** |
| Узнал, но не всегда увидел себя со стороны после употребления НВ: свое поведение, речь и т.п.Получил кратковременное удовольствие, если хочешь получить еще раз – опять нужно употребить, и еще раз, и еще раз, и уже невозможно остановиться ***– зависимость.*** | 1. Любопытство: что это такое?
 | Узнал, удовлетворил любопытство, «включил мозг и подумал о том, что будет со мной потом, если я буду использовать этот способ получения удовольствия и дальше. Сказал себе «СТОП! Впереди опасность!».В итоге: сохранил свое здоровье, свою жизнь, свое человеческое лицо и достоинство. |
| Если ты не нашел в себе силы отказать в первый раз, то в следующий раз ты будешь оценивать свой отказ, как проявление слабости. Это приведет к систематическому употреблению ПАВ и ***формированию зависимости.*** | 1. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
 | Если ты сумел отказать в первый раз, то в др. раз тебе это будет сделать еще легче, или тебе просто больше не станут предлагать. В итоге: сохранил свое здоровье, свою жизнь и свободу, проявил силу характера, остался самим собой. |
| Употребил ПАВ, «забылся», все проблемы отошли на задний план, но остались нерешенными. Отошел от состояния действия ПАВ, и прежняя проблема вновь «нарисовалась», снова употребил НВ, чтобы «забыться», а проблема все не решена, а к ней добавилась следующая, следующая.В итоге: ***формирование зависимости***, растущая, как снежный ком, ***куча проблем***. | 1. Попытка решить семейные, школьные и др. проблемы.
 | Все проблемы решаемы, нужно только попробовать найти нужное средство или способ ее решения. При необходимости можно обратиться к компетентным людям. Решенная проблема придает уверенности в себе и предоставляет возможности для движения вперед. |
| ПАВ снимает самоконтроль, поэтому человек становится раскрепощенным, порой неуправляемым, ему легче вступать в общение с др. людьми, но…не факт, что др. люди хотят общаться с таким собеседником. После прекращения действия ПАВ человек снова чувствует те же коммуникативные проблемы: как был «никем», так и остался «никем», а вот ***зависимость от НВ приобрел.*** | ***4.*** Установить дружеские отношения со сверстниками, поддержать общение. | Общие увлечения помогают людям в общении: есть о чем поговорить, что обсудить.Широкий кругозор позволяет поддерживать разговор: больше узнавай.В итоге: нашел друзей, с которыми всегда интересно и есть к чему стремиться. |
| Под воздействием ПАВ человек неадекватен: поведение, речь становятся неуправляемы, как самим человеком, так и со стороны др.Да, это привлекает внимание, но негативное, т.е. ***человек становится объектом насмешек, жалости и унижения.*** Вы хотите такого внимания? | ***5.*** Возможность привлечь к себе внимание. | Привлечь к себе положительное внимание, о чем и мечтает каждый человек, можно вполне адекватными способами: * успехами в учебе, спорте и др. видах деятельности;
* добрыми делами;
* трудом;
* опрятным внешним видом и вежливостью.
 |
| ПАВ создает иллюзию веселья, т.к. это состояние кратковременное, на фоне которого впоследствии чувствуешь еще ***большую тоску и уныние.*** | ***6.*** Скука, неумение интересно проводить свободное время. | Нескучно жить тем людям, которые умеют находить себе занятие по душе. Кто ищет, тот всегда найдет!  |
| Современные ПАВ настолько сильно воздействуют на ЦНС, что зависимость развивается с 1-го раза независимо от нашего желания.Если ты себе позволил попробовать однажды, то ты уже проявил слабость, а значит, проявишь ее повторно, что обязательно приведет к ***формированию зависимости.*** | ***7.*** Уверенность в том, что «со мной ничего подобного не случится, если я попробую один раз».  | Уверенный человек – это тот человек, который может с уверенностью сказать «НЕТ! себе и другим, отказываясь пробовать НВ даже единожды. Уверенность – это вера не в свою непогрешимость, а вера в то, что ты выбираешь жизнь, здоровье и перспективное будущее, выбираешь САМ. |

***Обсуждение:***

- К чему приведет путь употребления наркотических веществ, как способа решения возникающих в жизни каждого человека проблем? (Психолог фиксирует ответы).

 - Чем заканчивается путь, если человек разумно подходит к выбору способов решения возникающих проблем, обращается за помощью к компетентным и близким людям? (Психолог фиксирует ответы).

***ВЫВОДЫ:***

* *Путь употребления наркотических веществ для решения проблем рано или поздно приведет к зависимости от их воздействия на человека, что закономерно негативно скажется на всей жизни: накопление нерешенных проблем, длительные периоды тоски, уныния и депрессии между приемами НВ, человек становится объектом жалости, насмешек и унижений.*

***Вам хотелось бы такой жизни?***

* *Если человек ищет реально действующие способы решения проблем, не боится искать помощь и поддержку у тех, кто имеет опыт в соответствующей области деятельности, тот всегда сможет не только найти выход из трудной ситуации, но приобрести опыт, уверенность в себе, научиться жить интересно и с пользой, останется самим собой, заслужит уважение окружающих****.***

***Вам хотелось бы стать такими?***

**IV. Заключительная часть.**

**1. Упражнение на рефлексию «Клубок знаний»**

*Цель:* обмен впечатлениями и мнениями о личной пользе занятия.

Ребятам предлагается высказаться о впечатлениях от занятия, продолжив фразу: «Сегодня Я узнал …». При этом участники наматывают нить на клубок, совершая один виток. В конце психолог закрепляет булавкой нить к клубку, намечая место окончания работы группы.

***ВЫВОД:*** *сегодня мы с вами плодотворно поработали. Каждый из вас получил какие-то новые знания о заявленной проблеме. А этот клубок демонстрирует тот прирост в ваших знаниях, которые вы сегодня получили.*

*В дальнейшей нашей совместной работе мы продолжим наращивать нити на «Клубке знаний»*

**2. Ритуал прощания.**

*Цель*: завершение работы на позитивной ноте, мотивация на новую встречу и совместную работу.

Все участники, начиная от психолога, по очереди встают и двигаются в кругу по часовой стрелке, пожимая руку др. ребятам и произнося следующие слова: «Спасибо за сотрудничество! До новой встречи!». Движение продолжается до тех пор, пока каждый участник не достигнет своего места.

Затем все дружно поднимаются и благодарят себя и других за работу, аплодируя.

**ЗАНЯТИЕ 2.**

*Цель:* Формирование представления о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора, и негативного отношения к употреблению ПАВ.

**I. Приветствие.**

**1. Упражнение «Все мы разные…»**

*Цель:* осознание индивидуальности каждого участника и его принадлежности к обществу в целом.

Выходит ведущий (психолог) и приветствует участников, говоря что-либо о себе (короткая фраза).

*Например*: «Я рада всех видеть на занятии. Я всегда мечтала работать с молодежью».

Затем кто-то из ребят, кто хоть как-то увидел свою общность с предыдущим участником, выходит и берет его за руку, при этом, приветствует всех, озвучивает, в чем он видит свою похожесть с предыдущим членом группы, а затем говорит что-нибудь о себе. И т.д., пока все участники не выстроятся и не сомкнутся в общий круг.

*Например*:

«Я говорю всем «Привет!». Я тоже люблю возиться с детьми. Еще я увлекаюсь спортом»

«Всем - Здравствуйте! Я тоже спортсмен. Но в будущем хочу стать водителем-дальнобойщиком» и т.д.

***ВЫВОД:*** *все мы разные, но нас всех многое объединяет, потому что мы - люди, мы живем в социуме, мы общаемся, мы можем помогать друг другу и поддерживать друг друга в трудных жизненных ситуациях.*

**II. Основная часть.**

**1. Упражнение «Марионетка».**

*Цель:* осознание переживаемых чувств, находясь в зависимости от др. человека или людей.

*Марионетка, это кукла, которой управляет кукловод, дергая ее за ниточки. Марионетка не способна управлять собой, она выполняет те движения, которые требует кукловод.*

Участники разбиваются на «цветовые тройки».

Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы, которой будут управлять кукловоды, и он должен полностью им подчиняться.

В роли куклы должен побывать каждый.

Задача кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой, задавая ей маршрут и необходимые движения.

Задача куклы – полностью подчиняться воле кукловода.

***Обсуждение:***

- Что каждый из вас чувствовал во время игры, когда был куклой-марионеткой?

- Хотелось ли что-либо сделать самому?

- Чего не хватало вам, будучи куклой-марионеткой?

***ВЫВОД:*** *быть в зависимости от др. – это неприятно, это напрягает*, *это обостряет желание сопротивляться воле другого, что невозможно, т.к. ты в полной зависимости.*

*Т.е. каждому человеку хочется быть независимым и самому принимать решения, что и как делать, т.к. зависимость полностью ограничивает человека в свободе его выбора.*

**Психолог:**

В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. Одни из них могут привести вас в будущем к успехам и достижениям, победам и счастливой жизни, другие – к падению и обреченности всегда быть рабом кого-то или чего-то.

Среди ваших сверстников есть ребята, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности быть независимыми: это те, кто оказался в плену от своих собственных пагубных пристрастий, в частности от никотина, алкоголя или наркотиков.

Посмотрите друг на друга, многие из вас сейчас увидели таких подростков, которые хотят быть независимыми, но своими руками ограничивают свою собственную свободу, поскольку во многих ситуациях ими управляет их пристрастие к тому или иному психоактивному веществу: хочу бросить или завязать, но не могу; знаю, что вредно и плохо, но не могу отказаться и т.п.

**2.Упражнение «Зависимость – независимость» *(Приложение 2).***

*Цель:* актуализация знаний по вопросам зависимого и независимого поведения.

Сядьте, пожалуйста, за столы «цветовыми группами».

***1)*** Предлагаю вам в группах заполнить таблицу: подобрать всевозможные выражения, которые описывают понятия «зависимость» и «независимость» (поведение, чувства, эмоции, особенности характера и т.д.).

Опорная таблица. Примерные варианты ответов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **НЕЗАВИСИМОСТЬ** | **ЗАВИСИМОСТЬ** |
| Поведение | самостоятельность, право выбора,возможность самому принимать решения, возможность делать то, что хочешь сам, самоконтроль поведения, культура, взрослость от независимости, ответственность, решительность, жизнь по своей воле, возможность достичь намеченных целей. | кабала, рабство несвобода, несамостоятельность, принуждение, жизнь по чужой указке, отказ от др. жизненно важных потребностей и желаний в угоду «зависимости», отсутствие перспективы выбора, жизнь только по сигналу: «нужна доза», нехватка денег; поиск средств на «дозу» любым способом, вплоть до криминала, неадекватность поведения, желание сопротивляться. |
| Чувства, ощущения, эмоции | свобода, уверенность в себе и своих силах, легко и свободно дышится, уважение со стороны др., жизнелюбие, оптимизм. | загнанность в угол, неуверенность в себе,мрак, тупик,духота, унижение, чувство собственной неполноценности, беспомощность и обида, тоска и депрессия, тревога. |

***2)*** Отметьте знаком «+» те высказывания, которые имеют позитивную окраску в обоих столбцах.

***Обсуждение:***

Давайте озвучим ваши мнения и вашу оценку каждого из них относительно обоих понятий (ответы фиксируются психологом).

Сначала озвучиваем все положительное в столбце «НЕЗАВИСИМОСТЬ» и в столбце «ЗАВИСИМОСТЬ».

Потом озвучиваем все отрицательное в столбце «НЕЗАВИСИМОСТЬ» и в столбце «ЗАВИСИМОСТЬ».

***ВЫВОД:*** *больше позитивного (практически все «+») в понятии «независимость», т.к. это позволяет человеку быть самим собой и открывает перед ним много положительных перспектив.*

*В понятии «зависимость» «+» отсутствуют, т.к. это ограничивает человека во всем, что людям вовсе не нравится.*

**Психолог:**

Я уже акцентировала ваше внимание на том, что всякое явление имеет свои последствия. Чтобы быть более уверенными в себе, отказываясь стать зависимым, человек должен знать, что его ждет впереди, как это отразиться на его жизни и жизни окружающих его людей. Хочу напомнить вам, что последствия бывают немедленные и отсроченные по времени.

Предлагаю вам заглянуть в будущее зависимого человека.

**3. Упражнение «Перспективы наркозависимого человека».**

*Цель:* актуализация и осознание негативных последствий от наркозависимости.

Обсудите в «цветовых группах» (каждая группа получает часть от общего задания), что ждет наркозависимого человека в будущем.

Заполните таблицу «Перспективы наркозависимого человека».

**Таблица «Перспективы наркозависимого человека»  *(***[***Приложение***](http://festival.1september.ru/articles/637926/pril1.doc) ***3,4).***

Опорная таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Последствиянемедленные | Последствияотсроченные | Последствиядля меня | Последствиядля окружающих |
| * Мне станет легче на какое-то время.
* Я получу удовольствие, которое продлится недолго.
* Мне может стать плохо или я могу даже умереть.
* Я почувствую себя «крутым».
 | * Проблема не решится сама собой, она останется.
* Может возникнуть зависимость.
* Ухудшится здоровье, сокращается жизнь, можно умереть.
* Рушатся все планы, мечты, надежды.
* Постоянная нехватка денег.
* Можно совершить противоправное действие и «загреметь» в тюрьму.
* Будут страдать близкие люди.
* Можно потерять друзей, семью.
 | * Рискую здоровьем и жизнью.
* Могу потерять любимых людей и друзей.
* Могу потерять работу.
* Могу совершить противоправное действие и потерять свободу.
* Не смогу достичь того, к чему стремлюсь. Крушение надежд и планов.
* Могу заработать психическое заболевание: психоз, галлюцинации, идиотизм и т.п. и попасть в «психушку».
* Стану рабом на всю жизнь, мой выбор будет ограничен только одним желанием: «прийти в норму».
 | * Горе для членов семьи.
* Денежные проблемы для членов семьи.
* Проблемы для друзей, которые хотят, но не могут тебе помочь.
* Кто-то может погибнуть по твоей вине.
 |

***Обсуждение.***

 - Скажите, каких ответов по предложенным позициям было больше всего и меньше всего?

 - Есть ли среди ваших ответов такие, которые указывают те моменты, в чем вам бы захотелось проявить себя?

 - Есть ли привлекающие моменты в употреблении ПАВ? В чем их опасность?

**ВЫВОД:**

*В той или иной степени наркозависимого человека всегда ждут неприятности, будущее полное болезней, проблем и зависимость от др. людей, от наркотических веществ, от денежных проблем.*

*Наркозависимый человек своими руками воздвигает препятствие к счастью, профессиональному развитию, материальному благосостоянию, ограничивает возможности к реализации своих желаний ради реализации той потребности, у которой он находится в подчинении, рабом которой он стал.*

***Такую жизнь можно сравнить с узким тоннелем, мрачным, ограничивающим выбор, т.к. выбор только один: идти туда, куда ведет тоннель.***

**4. Упражнение «Создание образа зависимого человека».**

*Цель:* актуализация эмоционально-чувственного отношения к наркозависимому человеку и примерка этого отношения на себя.

 Все участники разбиваются на «цветовые группы» и создают групповой рисунок определенного образа:

1. Образ наркомана
2. Образ алкоголика
3. Образ курящего человека
4. Нарисуйте, как вы себе представляете зависимого человека: от никотина («курильщик»), от алкоголя («алкоголик»), от наркотиков (наркоман).

Ребята рисуют, отражая свое видение образа зависимого от того или иного психоактивного вещества человека.

1. Подберите всевозможные прилагательные для описания образа, который вы нарисовали.
2. Проводится защита рисунков, которая сопровождается выражением собственного отношения к предоставленному образу с описанием всех эмоций и чувств, которые этот образ вызывает у самих ребят.

В обсуждении всех рисунков могут участвовать все ребята.

***Обсуждение:***

Человек живет эмоциями.

Все в этом мире, что воспринимает человек, так или иначе, вызывает в нем определенные чувства и эмоции, а также по отношению к нему со стороны окружающих также проявляются те или иные эмоции.

 - Какого отношения к себе вы хотели бы со стороны окружающих вас людей?

- Каких эмоций и чувств больше вызывает наркозависимый человек у окружающих его людей: положительных или отрицательных?

 - Приятно ли было бы вам находиться рядом с таким человеком? Почему?

 - Приятно ли было бы вам находиться в образе такого человека? Почему?

***ВЫВОД:***

*Наркозависимые люди часто не следят за своим внешним видом (не это для них главное); имеют очень болезненный вид; потухший взгляд. Естественно, что у окружающих такой человек будет вызывать неприятные эмоции: отвращение, неприязнь, жалость, отвержение, пренебрежение.*

*Кто из вас хотел бы, чтобы окружающие люди воспринимали вас именно так?*

*Думаю, что никто. Люди стремятся нравиться др., к тому, чтобы их уважали, их любили, их ценили, ими восхищались.*

**III. Заключительная часть.**

**1. Упражнение на рефлексию «Клубок знаний»**

*Цель:* обмен впечатлениями и мнениями о личной пользе занятия.

Ребятам предлагается высказаться о впечатлениях от занятия, продолжив фразу: «Сегодня Я узнал, что опасность употребления ПАВ состоит …».

При этом участники продолжают наматывать на «Клубок знаний» нить, совершая по одному витку.

В конце психолог закрепляет булавкой нить к клубку, намечая место окончания работы группы.

***ВЫВОД:*** *спасибо всем за плодотворную работу. Каждый из вас получил какие-то новые знания о том, чем опасна наркотическая зависимость, что позволит вам думать, прежде чем пробовать любые психоактивные вещества.*

*А этот клубок демонстрирует тот прирост в ваших знаниях, которые вы сегодня получили. В дальнейшей нашей совместной работе мы продолжим наращивать нити на «Клубке знаний».*

**2. Ритуал прощания.**

*Цель*: завершение работы на позитивной ноте, мотивация на новую встречу и совместную работу.

Все участники в «цветовых группах» придумывают свой ритуал прощания. Каждая группа прощается с др., используя свой ритуал.

После чего группы объединяются по две, совмещая оба ритуала в единое целое. Каждая двойная группа прощается с др., применяя свой особый совмещенный ритуал. И так продолжается до тех пор, пока все участники не объединятся в одно целое.

Затем все дружно поднимаются и благодарят себя и других за работу, аплодируя.

**ЗАНЯТИЕ 3.**

*Цель:* формирование навыка отказа от употребления ПАВ, принятия собственного решения об отказе пробовать ПАВ.

**I. Приветствие.**

**1. Упражнение «Желаю здравствовать!»**

*Цель:* поприветствовать членов группы, получить позитивный настрой на совместную деятельность.

*Психолог:* я буду называть некоторые утверждения, а те, кому они подходят, соединяются в центре круга, кладут левую руку на руку др., а правую прикладывают к сердцу и произносят: «Желаю здравствовать»; после чего садятся на свое место.

**II. Основная часть.**

*Психолог:*

Мы с вами обозначили основные причины наркозависимости, ее последствия и дали свою оценку, т.е. поняли, что зависеть от ПАВ – это действительно плохо, и в первую очередь, для самого человека. Именно поэтому говорят о вредных (а не полезных) зависимостях.

**Как противостоять этим вредным зависимостям, если вокруг столько соблазна, подводных камней и ловушек? На первый взгляд, опасность кроется снаружи. На самом деле – она внутри каждого человека, который *сам* для себя должен принять решение, *сам* должен сделать свой выбор.**

Основная задача нашего занятия – научиться говорить «НЕТ!», когда есть соблазн попробовать действие ПАВ на себе.

**Люди, употребляющие психоактивные вещества, очень часто стремятся вовлечь в употребление других**. Это происходит по разным причинам.

1. Всегда не хочется «тонуть» в одиночку.

2. Хочется иметь «компаньонов».

3. Люди, употребляющие психоактивные вещества, стараются увеличить число жертв, чтобы заработать на них. Наркотики продаются и стоят дорого. Многие из людей, зависимых от наркотиков и не имеющих возможность за них расплатиться, начинают их распространять. Алкоголики, которые пропивают последние деньги, тоже ищут себе компанию, чтобы купить алкогольные напитки вскладчину или, как говорится, выпить «нахаляву», за чужой счет. Курильщикам тоже скучно курить в одиночку, поэтому они находят себе компанию или привлекают своих некурящих друзей покурить вместе с ними.

Очень важно понимать, как правильно вести себя и принимать решения, когда вы чувствуете давление на вас окружающих, которые хотят, чтобы вы поступили не по собственному желанию и усмотрению, а так, как хочется и выгодно им. Но решение принимать придется ***вам самим***, поэтому нужно быть осторожными и разумными.

Сейчас самое время попробовать на практике научиться говорить «НЕТ!» в ситуациях, когда тебе предлагают попробовать психоактивные вещества (алкоголь, наркотики или никотин).

**1. Упражнение «Представьте себе» (ролевая игра) *(Приложение 5).***

*Цель:* формирование навыка отказа употреблять ПАВ.

Каждая «цветовая группа» вытягивает карточку с ситуацией, обсуждает и разыгрывает ее таким образом, чтобы прозвучал твердый, аргументированный и уверенный отказ попробовать наркотическое вещество.

Каждый участник говорит от себя лично, начиная словами: «Я не стану (не буду и.т.п.)…»

1. Несколько Ваших друзей собираются в доме одного друга после школы покурить марихуану. Они хотят, чтобы Вы пошли вместе с ними. Что Вы будете делать или говорить?
2. Вы – с группой друзей. Один из них раздаёт всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что Вы будете делать или говорить?
3. Вы – дома у Вашего друга. Он говорит: « Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что Вы будете делать или говорить?

***Обсуждение.***

 - Легко ли отказаться от соблазна попробовать что-то новое, испытать мгновенное удовольствие, стать «своим»?

 - Где прячется «червь сомнения»?

 - На что вы опирались, когда пытались отказаться от навязчивого предложения?

***ВЫВОД:***

*Часто «червь сомнения» кроется в нашем неумении сказать твердо «НЕТ!» себе и др. человеку. Нам почему-то кажется, что, говоря НЕТ!», мы проявляем слабость.*

*На самом деле человек, который говорит «НЕТ!», дальновиден (видит свои перспективы на будущее), здравомыслящий (реально оценивает все последствия), защищает свое здоровье и жизнь.*

*Скажите, это правильная позиция человека: защищать себя? ДА!*

*Значит, говоря «НЕТ!» психоактивным веществам в любом их виде, человек поступает правильно. И мысль о том, что в данный момент думает о вас «агитатор» совершенно неважна, потому что:*

**«Это МОЯ ЖИЗНЬ, И Я ХОЧУ ПРОЖИТЬ ЕЕ ТАК, КАК Я ХОЧУ!».**

Предлагается участникам, кто согласен с этим высказыванием, встать и громко, уверенно произнести эти слова, делая ударение на тех словах, которые считает самыми важными для себя.

***2. Упражнение «Мысли успешных людей о наркотиках»***

*Цель:* стимулирование внутренней уверенности в себе путем использования авторитета кумиров.

 Чтобы подвести некоторый итог нашего занятия, я предлагаю вашему вниманию высказывания известных людей по поводу вредных зависимостей

***(Приложение 6).***

 «Цветовые группы» вытягивают карточку с высказыванием, обсуждают его, поясняют для всех, как понимают его смысл.

1. «Наркота – пустая трата времени» (Курт Кобейн, группа «Нирвана»).
2. «Дальше только крышка, забитая гвоздями» (Найк Борзов).
3. «Ты медленно, но верно и бесповоротно умерщвляешь себя» (Майк Бэлзари).
4. «Наркотики – энергия быдла» (Артемий Троицкий – муз. критик).
5. «Бездарно тратить время на наркотики» (Юрий Грымов – кинорежиссер).
6. «Будешь лизать ботинки барыг взамен на дозу» (Владимир Парфенович, спортсмен).

***ВЫВОД:*** *чтобы выделиться из толпы, можно и нужно использовать адекватные способы, которые позволят не только стать заметным, но и стать успешным, самореализоваться, развиваться.*

**Психолог:**

Очень хочется поблагодарить вас, ребята, за вашу активность, за ваши мнения.

Хочется выразить надежду и пожелание того, чтобы вы в своей жизни умели противостоять глупым соблазнам, умели отказываться от глупых и ненужных вам предложений, умели думать на шаг вперед о том, что вам даст принятие того или иного предложения.

**3. Упражнение «Перекличка»**

*Цель:* придать уверенности человеку в положительном жизненном выборе.

Я предлагаю вам еще раз обдумать, что для вас в жизни важнее, и подтвердить свой выбор, отвечая на мои вопросы в 2-х вариантах: «ДА» или «НЕТ.

*Ты хочешь всю жизнь унижаться? НЕТ*

*Ты хочешь стать счастливым? ДА*

*Ты хочешь бездарно прожить свою жизнь? НЕТ*

*Ты хочешь добиться в жизни того, о чем мечтаешь? ДА*

*Ты хочешь стать марионеткой в руках других? НЕТ*

*Ты хочешь иметь настоящих и надежных друзей? ДА*

*Ты хочешь всю жизнь прожить в одиночестве, без семьи, любимого человека, без детей? НЕТ*

*Ты хочешь любить и быть любимым? ДА*

*Ты мечтаешь умереть? НЕТ*

*Ты хочешь жить долго и быть здоровым? ДА*

*Ты хочешь выбрасывать все свои деньги в урну? НЕТ*

*Ты хочешь иметь квартиру и машину? ДА*

*Ты станешь есть поганки ради удовольствия? НЕТ*

*Ты предпочтешь заниматься интересным для себя делом? ДА*

*Ты хочешь, чтобы твои легкие превратились в урну- плевательницу? НЕТ*

*Ты хочешь, чтобы твой кишечник превратился в унитаз с отходами? НЕТ*

*Ты хочешь, чтобы тебя регулярно посещала «белая горячка» с кошмарными видениями? НЕТ*

*Ты хочешь, чтобы тебя скрутил паралич конечностей, и отказали органы чувств? НЕТ*

*Ты хочешь жить здоровым, бодрым, жизнерадостным, успешным человеком? ДА*

**III. Заключительная часть.**

Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди независимые от употребления наркотических веществ – это по-настоящему свободные, самостоятельные, имеющие возможность самостоятельно принимать решения, относящиеся к собственной жизни, к собственному настоящему и будущему люди.

Хочется выразить надежду в то, что каждый и вас сейчас сделал для себя свой собственный выбор относительно того быть или не быть зависимым.

**1. Упражнение на рефлексию «Я говорю «НЕТ!»**

*Цель:* обмен впечатлениями и мнениями о личной пользе занятия.

Я предлагаю поделиться с нами своим мнением, своим выбором. Для этого каждый из вас, кто принял для себя решение оставаться независимым от психоактивных веществ, возьмет в руки этот плакат со словами **«Я говорю «НЕТ!» *(Приложение 7)***и продолжит фразу:

**«Я говорю «НЕТ!» наркотикам, потому что я хочу в своей жизни…»**

При этом участники продолжают наматывать на «Клубок знаний» нить, совершая по одному витку.

В конце психолог закрепляет булавкой нить к клубку, намечая место окончания работы группы, и демонстрирует, насколько вырос запас активных знаний всех участников, и желает применять их в своей жизни, чтобы оставаться свободным от зависимостей.

**2. Ритуал прощания.**

*Цель*: завершение работы на позитивной ноте, мотивация на выбор жизненного пути без употребления ПАВ.

***Сделай свой выбор правильно*** *(поддержи аплодисментами тот выбор, который сделаешь ты):*

* *Ты выбираешь жизнь с сигаретой, алкоголем или ПАВ, всю жизнь от них зависишь, тратишь на них свое здоровье, время, деньги, меняешь на них свое счастье, любовь, друзей, родителей, близких и дорогих тебе людей?*

*или*

* *Ты выбираешь жизнь свободную, самостоятельную, независимую, полную надежд, целей, достижений, счастья, любви, в кругу настоящих друзей и семьи?*

***Спасибо всем за работу!***

***Здорового всем образа жизни без зависимостей,***

***без психоактивных веществ.***

*Список используемых источников*:

*1.Александровская Э.М.* Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.

*2.Вачков И.В.*Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.

*3.Родионов В.А.*и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.

*4.Соловов А.В.*Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.

5.Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

***ПРИЛОЖЕНИЕ 2.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НЕЗАВИСИМОСТЬ** | **+/-** | **№** | **ЗАВИСИМОСТЬ** | **+/-** |
| **ПОВЕДЕНИЕ** |  |  | **ПОВЕДЕНИЕ** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Эмоции, чувства,****ощущения** |  |  | **Эмоции, чувства,****ощущения** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 3.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **всегда** | **часто** | **редко** | **никогда** |
| 1. Ухудшение здоровья  |   |   |   |  |
| 2. Создание проблем и переживаний для родителей |   |   |   |  |
| 3. Потеря настоящих друзей, псевдодружба: «если ты не со мной, то ты мне не друг» |   |   |   |  |
| 4. Нарушение закона, уголовная ответственность (вплоть до тюрьмы) |   |   |   |  |
| 5. Физическая зависимость: неспособность чувствовать себя хорошо без очередной затяжки, рюмки или дозы |   |   |   |  |
| 6. Снижение успехов в школе, на работе, т.к. снижается общая работоспособность в результате ухудшения здоровья, деятельности мозга, мышц и др. |   |   |   |  |
| 7. Потеря возможности и желания учиться, работать.  |   |   |   |  |
| 8. Денежные проблемы |   |   |   |  |
| 9. Контакт с криминальным миром |   |   |   |  |
| 10. Деградация личности: ничего не интересует, кроме как получить «дозу» |   |   |   |  |
| 11. Горе для близких людей или их потеря: родителей, собственных детей или супругов, любимого человека |   |   |   |  |
| 12. Преждевременная смерть |   |   |   |  |
| 13.Зависимость от воли др.: от наркотических веществ; от тех, кто их распространяет; от тех, у кого есть деньги |  |  |  |  |
| 14. Получение сиюминутного удовольствия, а затем - длительное состояние депрессии или плохого самочувствия, тоски и плохого настроения, апатии и отсутствия интереса к жизни.  |  |  |  |  |
| 15. Неприятный запах |  |  |  |  |
| 16. Неопрятный внешний вид |  |  |  |  |
| 17. Потеря интереса к друзьям, к прежним увлечениям, к жизни |  |  |  |  |
| 18. Вся жизнь вертится вокруг главной потребности, которая постепенно нарастает: найти «дозу», «сообразить на троих», пойти покурить. |  |  |  |  |
| 19. В случае если человек не может удовлетворить свою главную потребность, указанную в №18, он становится агрессивным, раздражительным. |  |  |  |  |
| 20. Страдает психика и нервная система – нарушается поведение, нарушается работа всех систем организма, появляется эмоциональная неуравновешенность, страдает воля, деградируют чувства человека (безразличие). |  |  |  |  |
| **Общее количество ответов** |  |  |  |  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 4.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Последствия немедленные** | **Последствия отсроченные** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Последствия для меня** | **Последствия для окружающих** |
|  |  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 5.***

|  |
| --- |
| 1) Несколько Ваших друзей собираются в доме одного друга после школы покурить марихуану. Они хотят, чтобы Вы пошли вместе с ними. Вы не хотите курить марихуану. Что Вы будете делать или говорить? |
|  |

|  |
| --- |
| 2) Вы – с группой друзей. Один из них раздаёт всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что Вы будете делать или говорить? |
|  |

|  |
| --- |
| 3) Вы – дома у Вашего друга. Он говорит: « Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что Вы будете делать или говорить? |
|  |

|  |
| --- |
| 4) Вы с компанией друзей пришли на дискотеку. Кто-то из них говорит: « Давайте «по колесику». Улетная штука, настроение будет высший класс!». Вы не хотите этого делать. Что Вы будете делать или говорить? |
|  |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 6.***

|  |
| --- |
| «Наркота – пустая трата времени» (Курт Кобейн, группа «Нирвана») |
| «Дальше только крышка, забитая гвоздями» (Найк Борзов) |
| «Ты медленно, но верно и бесповоротно умерщвляешь себя» (Майк Бэлзари) |
| «Наркотики – энергия быдла» (Артемий Троицкий – муз. критик) |
| «Бездарно тратить время на наркотики» (Юрий Грымов – кинорежиссер) |
| «Будешь лизать ботинки барыг взамен на дозу»(Владимир Парфенович, спортсмен) |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 7.***

|  |
| --- |
| **Я говорю:****«НЕТ!»** |