**План-конспект**

**занятия по профилактике употребления психоактивных веществ**

**Предмет - психология**

**Возраст учащихся - 15-17 лет**

**Цели:**

1. выделить проблемы, связанные с риском формирования зависимости от ПАВ;
2. повысить уровень информированности учащихся по проблемам, связанным с наркотиками;
3. выработать и развить навыки, предотвращающие употребление ПАВ;
4. заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других ПАВ;
5. формирование личной ответственности за своё поведение;
6. предупреждение случаев употребления наркотиков и других ПАВ.

**Задачи:**

1. выяснить уровень информированности учащихся по проблеме наркомании;
2. дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения;
3. проверить уровень усвоения информации;
4. научить самостоятельно заботиться о себе и обеспечивать личную безопасность, осознавать личную ответственность за свою жизнь; научить учащихся говорить «НЕТ» наркотикам.

**Проблемные вопросы.**

В чём ценность человеческой жизни?

Каково значение употребления ПАВ для здоровья человека?

**Предполагаемый результат.**

1. Общая осведомленность подростков о проблемах и влиянии наркотических и психотропных веществ на становление личности;
2. Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде.
3. Формирование у подростков нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни;
4. Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с подростками;
5. Выработка навыков противостояния группе;
6. Удовлетворение разнообразных дополнительных запросов детей во внеурочное время.

**Что следует учитывать при проведении занятий по профилактике употребления ПАВ.**

1. Материалы, содержащие в себе оценочные суждения, грешащие морализаторством, вряд ли обеспечат высокий уровень качества

информации о вреде наркотиков.

1. Исследования показывают, что информация, основанная на желании вызвать у аудитории шок или ужас, может даже вызвать обратный профилактическому эффект, несмотря на свою яркость и очевидную привлекательность.
2. У участников должна быть возможность оценить свои нынешние познания и то, что еще предстоит изучить. У них также должна быть возможность использовать свои знания на практике и расширять их посредством реализации собственных планов действий.
3. Качественные материалы не должны содержать готовых ответов, важно, чтобы они пробуждали в участниках желание задуматься о вреде употребления наркотиков, а также развивали у них способность оценивать факты и учитывать различные перспективы.

**Форма занятия**: лекторий, групповое профилактическое занятие с элементами тренинга.

**Количество участников на групповых занятиях:** 9 - 15 человек (но возможно занятие с классом 25 человек)

**Оборудование:** Яркие надписи с утверждениями: "Совершенно не согласен", "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Не имею точного мнения", маркеры (или фломастеры), листы формата А1, цветные карандаши.

**Оформление:**  помещение может быть украшено символикой мероприятия, развешены утверждения, расставить по кругу стулья для участников мероприятия.

**Место проведения:** просторное помещение или зал.

**Методическое обеспечение**: план и занятия, анкеты для каждого участника, карточки с ситуациями для проигрывания ролевых игр, набор специально подобранных психогимнастических и ролевых игр.

**Методы**

- метод переключения;

 - метод переубеждения, *а также*

- вовлечения в деятельность;

- увлечение;

- доверия;

- сотрудничество и т.д.

**Перечисление возможных сложностей, трудностей или рисков, с которыми можно столкнуться во время осуществления идеи:**

1. Незнание и непонимание подростками наркомании в обществе как психологической проблемы, тяжелой болезни, угрозы существования нации, приводит к однозначно отрицательному отношению к данному явлению, и как следствие – отказ от сотрудничества.
2. Чувство групповой солидарности среди подростков не позволяет рассчитывать на получение информации по выявлению употребляющих ПАВ и наркотики, что препятствует эффективной работе по профилактике и раннему предупреждению наркотизма.
3. При проведении тренингов и занятий, требующих большой включенности подростков, следует помнить, что они являются весьма сложной аудиторией, как правило, не прощают фальши, дилетантского подхода, при этом стремятся уличить ведущего в непрофессионализме и, однажды сделав это, в дальнейшем теряют доверие ко всей исходящей от него информации. Особенно трудно работать с теми группами подростков, которые в той или иной мере знакомы с действием ПАВ.

 **Ход занятия**

1. **Организационный момент.**

Ведущий представляет тему, цель и задачи занятия.

**Вступление**

1. Наступил ХХI век. Меняются времена, меняется и человечество, но наши вредные привычки мы упорно несем за собой из века в век. Более того приобретаем новые: наркомания, токсикомания. Причем это приняло такие масштабы, что приходится констатировать факт почти полного отсутствия инстинкта самосохранения у человека.
2. Все прекрасно осведомлены о последствиях и курения, и алкоголизма, и наркомании, и тем не менее, множество людей бросаются в эту бездну, даже не пытаясь понять, что гибнут сами и тянут за собою других, не оставляя шансов будущим поколениям. Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки – в 13-14. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью .Россия считается самой «курящей» в мире. Из 100 ребят в возрасте 14-17 лет 20 уже заядлые курильщики.
3. По данным общенационального мониторинга, проведенного в России около 78% детей младшего школьного возраста пробовали алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!
4. По данным общенационального мониторинга, проведенного в России, к окончанию школы 40% детей пробовали наркотики, «сидят на игле» - 9% мальчиков, 5% девочек.
5. Результаты мониторинга, проведенного в школе.

 **II. Психологический настрой.**

**Знакомство.**

Создание мотивации на участие в программе. Адаптация к рабочей атмосфере в группе. Формирование навыков эффективного общения в группе. Создание условий для осознания участниками необходимости регулировать работу в группе.

**Упражнение «Знакомство по парам»**.

В течение 5 минут участники рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положа руки на плечи сидящего впереди партнера.(5мин)

**Упражнение «Поиск общего».**

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить процесс по своему усмотрению.

**Установление правил работы в группе**.

Разработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

**Примерные правила работы в группе**

1. Доверительный стиль общения.
2. Уважение к говорящему. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища.
3. Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий.
4. Общение по принципу «здесь и сейчас».
5. Персонификация всех высказываний.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Критикуя - предлагай.
9. Искренность в общении.
10. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
11. Как можно больше контактов и общения.
12. Активное участие в происходящем.

**Упражнение «Ожидания участников»**

***Цель:*** выделить вопросы, интересующие учащихся. Заполняется графа «Ожидается»

Учащимся раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от занятия. Затем на большом листе бумаги делаются надписи «ОЖИДАЕТСЯ» и «ВЫПОЛНЕНО». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ОЖИДАНИЯ». В дальнейшем каждый участник имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «ВЫПОЛНЕНО».

Если в течение занятия были реализованы не все пожелания участников, то ведущий должен в конце занятия обсудить это с группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующее занятие , предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать нужную литературу.

1. **Основная часть. Актуализация проблемы**
2. **Оценка уровня информированности.**
3. **Игра «Проблемные вопросы» (мозговой штурм)**

***Цель:*** определить уровень знаний учащихся; создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Вопросы к теме:

* Что такое психоактивное вещество?
* Какие вещества относятся к психоактивным?
* Почему употребление психоактивных веществ вредит здоровью и нарушает психику?
* Насколько это явление опасно для подростков и молодежи? (ребята озвучивают свое видение проблемы).
* Если не решить эту проблему в ближайшее время, как она повлияет на общество в целом? (подростки делают предположения о будущем)
* Знаете ли вы имена известных людей, которые погибли от передозировки наркотиков или ПАВ? (Мерлин Монро и др.)
* Является ли употребление наркотиков признаком взрослости?
(Правильный ответ – нет : большинство взрослых не употребляют наркотики)
* Что такое легальные психоактивные вещества?
* Какую ответственность несёт человек за употребление психоактивных веществ?
* Что такое личная ответственность и в чем она заключается?
* Что такое нелегальные психоактивные вещества? Что к ним относится?
* Какую ответственность несет человек за хранение и распространение нелегальных психоактивных веществ (наркотиков)?

Выслушав мнения участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение.

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, ведущий должен опираться на полученные данные диагностики, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы, следует как можно дольше избегать изложения материала в лекционной форме. Главное - участие всех каналов получения информации, вырабатывание положительного личного опыта.

Подведите группу к выводу, что большинство источников сообщают: употребление наркотиков опасно.

* **Наркотики - запрещенные законом психоактивные вещества.**
* **Привыкание - болезненное состояние, когда кажется, что прекратить употребление наркотиков невозможно.**

Целью употребления наркотиков является стремление изменить настроение, регулировать эмоции и чувства. Эта цель достигается не всегда, а если достигается, то на короткое время. Одновременно возникают долговременные отрицательные последствия употребления наркотиков.

1. **Формирование собственного мнения.**
	1. **Упражнение «Причины и последствия употребления ПАВ» (дискуссия)**

Ход упражнения: Участники объединяются в команды, каждая из которых готовит свои варианты причин употребления психоактивных веществ, а также последствия такого употребления. После, каждая команда презентует свои варианты. Мнения групп обсуждается.

* 1. **Упражнение "Спорные утверждения"**

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения". Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

1. Наркомания - это преступление.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания это болезнь.
5. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
6. Наркомания излечима.
7. Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
8. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
9. Наркоман может умереть от СПИДа.
10. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
11. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
12. Наркоман может умереть от передозировки.
13. Продажа наркотиков не преследуется законом.
14. Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
15. Наркоманы - это не люди.
	1. **Формирование личной ответственности .**
16. **Упражнение «Марионетки»**

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра, на второй стул ставится кактус. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" от одного стула к другому и дотронуться да кактуса. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник. После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

Ведущий: Теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное "Нет".

1. **Ролевая игра «Отказ» (20 мин)**

Участники делятся на подгруппы. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Одноклассник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.

1. Одноклассник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
2. Одноклассник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
3. Одноклассник предлагает попробовать наркотик "за компанию".
4. Одноклассник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
5. Одноклассник просит достать для него наркотик.

**Обсуждение упражнения.**

Группа размышляет над тем, почему та или иная форма поведения персонажей в ролевой игре была более или менее эффективной. Вопросы для обсуждения: «Что чувствовали участники?

Трудно ли было противостоять давлению группы? Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения? Какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?»

Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, я думаю, мы достаточно вооружены на сегодняшний день и информацией и психологической зарядкой нашего уважаемых специалистов и взаимной поддержкой друг друга.

1. **Рефлексия**

**1. Упражнение «Выполнение ожиданий» (5 мин)**

Каждый участник в конце занятия имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями из графы «ОЖИДАНИЯ» в графу «ВЫПОЛНЕНО».

Если в течение занятия были реализованы не все пожелания участников, то ведущий должен в конце занятия обсудить это с группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующее занятие, предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать нужную литературу.

**Список литературы:**

1. Алиева М.А. и др. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. – СПб.: Речь, 2001г.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003г.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось - 89»,1999г.
4. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: учебное пособие. – Л.: ЛГУ,1989г.
5. Колесов Д. В. «Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни». М.: «Дрофа», 2002 г. – 192 стр.
6. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: ВАКО, 2009. – 272 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004г.
8. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера в области профилактики распространения ВИЧ/СПИД, наркозависимости., – Новосибирск, «Гуманитраный проект», - 2000г.

 **Информация для ведущего**

1. Типы психоактивных веществ.

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 именуются «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

Основные типы психоактивных веществ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тип веществ | Вещества |
|  | 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 |
|  | Опиоиды | Кодеин, героин, опиум, морфин, метадон |
|  | Депрессанты | Успокаивающие средства, снотворные, барбитураты, бензодиазепины |
|  | Галлюциногены | ЛСД, мескалин |
|  | Нитриты | Вдыхаемые стимулянты на основе амилнитрита |
|  | Летучие ингалянты | Аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок |
|  | Другие вещества | Кава, орех бетеля |

2. Легальные и нелегальные психоактивные вещества.

##### Юридическая и личная ответственность.

**Психоактивные вещества** делятся на «легальные» и «нелегальные». К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению и распространению, однако это не зависит от степени их вредного влияния на психику и организм человека. Скорее, это связано с тем, что продажа этих веществ приносит доход, употребление их исторически обусловлено и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. При этом большинство легальных психоактивных веществ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губит множество жизней.

**К легальным психоактивным веществам** относят никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин ( крепкий кофе, чай).

**Кофеин** действует на центральную нервную систему возбуждающе, поэтому частое и обильное употребление крепкого чая и кофе, не очищенного от кофеина, вредно воздействует на организм.

**Никотин** очень вреден для человека и употребление его в любых дозах не безопасно. Тем ни менее в разных странах существует индустрия, направленная на изготовление изделий из табака и торговлю ими, потому что у населения всё ещё существует спрос на них. Наиболее развитые страны резко ограничивают торговлю табачными изделиями и запрещают курение во всех общественных местах и на работе для того, чтобы курящий человек, если он того хочет, вредя себе, не вредил другим людям, распространяя табачный дым.

**Алкоголь** также вреден для организма человека и его психики, хотя у многих людей употребление его носит ритуальных характер. Однако зависимость от алкоголя развивается незаметно и достаточно быстро, поэтому наиболее развитые общества стремятся значительно ограничить потребление алкоголя, а наиболее грамотные люди – не употреблять его.

**Легальные наркотики** употребляются некоторыми людьми открыто, и люди за это не несут юридической (уголовной) ответственности. Легальные наркотики даже рекламируются с помощью средств массовой информации. Это делается в целях получения экономической выгоды, а здоровье людей при этом в расчёт не принимается. Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества несёт за это личную ответственность. Он сам отвечает за своё здоровье и последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков.

Если бы употребляющие их люди во время узнали, каким образом психоактивные вещества действуют на организм человека, были предупреждены о последствиях и поняли это, они никогда бы не стали их употреблять.

**К нелегальным психоактивным веществам** относят производные каннабиса (конопли) – марихуану, гашиш, анашу и т.д.; опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.); стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, эфедрон, винт, первитин и т.д.), галлюциногены (ЛСД и т.д.), депрессанты (барбитураты и ряд других препаратов), а также целый ряд других веществ. Существует целый список веществ, утверждённый правительством страны, употребление, распространения и хранение которых является противозаконным. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

**Юридическая ответственность** за хранение и распространение нелегальных наркотиков – необходимая и важная мера во всех государствах мира. Нелегальные наркотики практически парализуют психику человека таким образом, что он не в состоянии ни мыслить, ни контролировать своё поведение, ни принимать решения, ни работать, ни расти, ни общаться, ни иметь семью, ни жить, как все люди. Он в состоянии только совершать преступления, так как психика его полностью нарушена, и он нуждается только в наркотике. В связи с такой разрушительной силой эти вещества во всех странах мира признаны противозаконными.

Однако существует нелегальный, преступный бизнес наркотиками, так как наркотики очень дорого стоят, и продавать их очень выгодно. Наркодельцы заинтересованы в том, чтобы всё большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей стали жертвами наркомании, так как, став зависимыми от наркотика, они начнут покупать его постоянно. В связи с этим надо твёрдо знать, что **ЧЕЛОВЕК, ПРЕДЛАГАЮЩИЙ ТЕБЕ НАРКОТИК - ЛИБО ЕГО РАСПРОСТРАНИТЕЛЬ И ДЕЛАЕТ ЭТО РАДИ СВОЕЙ ДЕНЕЖНОЙ ВЫГОДЫ, ЛИБО ЕГО ЖЕРТВА И ДЕЛАЕТ ЭТО РАДИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЫГОДЫ (НЕ ПРОПАДАТЬ ОДНОМУ), ЛИБО ПРОСТО НЕ ПОНИМАЕТ ТОГО, ЧТО ТВОРИТ, А ТАКОЕ , В ОБЩЕМ, БЫВАЕТ НЕ ТАК ЧАСТО. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, ОН СОВЕРШАЕТ ПРОТИВОЗАКОННОЕ ДЕЙСТВИЕ И ПОДЛЕЖИТ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.**