**Тренинговое занятие на тему: «Что мы знаем о наркомании»**

**Цель:** обозначить проблемы, связанные с наркоманией, предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
2. Изменение отношения детей к наркомании;
3. Умение сказать "Нет" наркотикам;
4. Формирование устойчивой мотивации к сохранению здоровья.

**Ход занятия**

**Приветствие**

*Ведущий.* Добрый день! Я рада, что мы вновь встречаемся на нашем занятии. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом.

Рассаживаемся по.

*Ведущий:* Для начала я познакомлю вас с правилами тренинга.

-Активность

-Правило микрофона

-«Я высказываю»(я думаю, я считаю, я чувствую)

-Тактичное, доброжелательное отношение ко всем участникам

-«Здесь и сейчас».

-Конфидециальность.

**2. Введение в тему занятия.**

Сегодня мы будем с вами говорить о веществах, которые действуют разрушительно на психику и вызывают у человека привыкание к ним. То есть делают человека зависимым от этих веществ. Эти вещества называют наркотическими или психоактивными(ПАВ). Давайте попробуем сейчас их назвать. Подростки перечисляют вещества: алкоголь, сигареты, конопля, «травка», лекарства и т.д.

*Заметка для ведущего*

Важно сделать акцент на то, что все эти вещества действуют на человека разрушительно, делают человека несвободным.

**Что такое наркомания?**
Наркомания (от греч. пагЬе - оцепенение и мания) - заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только  при условии  постоянного  приема наркотического вещества, и ведет к глубокому истощению физических и психических функций.

**Какие наркотики вы знаете?** Существуют различные виды наркотиков. Экстази, амфетамины,метадон,бензодиазепины, фенциклидин,барбитураты - синтетические наркотики.

**Откуда берутся наркотики?**
Их производят в подпольных лабораториях, оснащенных специальным оборудованием. Героин получают из морфия, который содержится в опиумном маке. Во многих странах Юго-Восточной Азии находятся огромные плантации опиумного мака,который затем превращают в героин. После очистки наркотики в виде белого порошка нелегально переправляются в крупнейшие города мира. Кокаин и марихуана, получают из растений. Кокаин - это белый порошок, который получают из листьев растения, растущего в южноамериканских Андах.
Выращивание растений, из которых впоследствии получаются наркотики, наносят вред окружающей среде. Огромные площади лесов в Южной Америке варварски вырубаются и выжигаются для того, чтобы освободить место для коки. Токсичные химические вещества выбрасываются в реки как побочный продукт очистки наркотиков. Животные и птицы отравляются и погибают медленной мучительной смертью, и все для того, чтобы люди в тысячах миль от них смогли получить свою дозу наркотика.

**Наркотики и преступность** **связаны?**
У наркоманов Великобритании примерно 300 футов в месяц уходит на наркотики, а если они употребляют кокаин, то и того больше. Это крупная сумма, а ведь обычно наркоманы, принимающие наркотики регулярно, нигде не работа­ют. Чтобы добывать деньги на наркотики, им приходиться либо воровать,либо самим продавать наркотики, либо заниматься проституцией.
Наркотики и преступность находятся рядом. Обычно всё начинается с мел­ких краж в магазинах или карманного воровства, а заканчивается более серьёзны­ми преступлениями - ограблениями со взломом, угрозами и насилием.
Во всех странах торговля наркотиками контролируется преступным миром. Доходы  велики. Большая часть средств скрыта от государства и составляет теневую экономику государства. Все это отрицательным образом сказывается  на благосостоянии граждан.
Мир опустившихся наркоманов и преступников жесток, и человеческая жизнь здесь дорого не ценится.

**Какие болезни вызывают наркотики?**
 Обычно люди, принимающие наркотики, не отличаются крепким здоровьем. Если человек провёл вечер в наркотическом тумане, он вряд ли утром побежит в тренажёрный зал.
Однако подорвать здоровье можно, будучи ещё совсем молодым. У людей, принимавших наркотические вещества, могут быть провалы в памяти и гал­люцинации. Тяжелее всего наркотики ска­зываются на психике. Многие из тех, кто принимает экстази или кокаин, впадают в депрессию и даже думают о самоубийстве, потому что им становиться всё труд­нее получить "заряд бодрости".
Очень опасно введение наркотика с помощью шприца, особенно если ис­пользуются многоразовые иглы. Многие наркоманы болеют вирусными инфек­циями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Оба эти заболевания практически не лечатся и приводят к смерти. И гепатит Б, и ВИЧ передаются через кровь. Люди, использующие один и тот же шприц для введения наркотиков, неизбежно заража­ют друг друга этими страшными болезнями.

**В чем трагедия наркоманов?**
Обратимся к письмам наркоманов "... Надеюсь на твою помощь, что больше никогда не надо будет колоться. Ты даже не представляешь, как мне хотелось бы избавиться от этого пристрастия. Глупо, но я уверен, что тот, кто не колется, не в состоянии понять весь ужас этого порока..."
"... Я уже в течение нескольких лет систематически отравляю не только свой организм, но и всю свою жизнь. Живу из последних сил. Был судим за подделку рецептов. Я уже, в самом деле, не выдерживаю. Я очень хотел бы вернуться к нормальной жизни..."
Из письма матери наркомана.
"... Сын, не умирай стократно, не делай нас несчастными, мы уже не можем смотреть на твою долгую смерть. Не обманывай нас больше, не катайся в муках от боли. У меня уже нет сил и слез. Нас мучает страх, когда ты уходишь: может быть, ты уже мертв! Нет! Сын, вернись!!! Мы тебя спасем!.."

**Упражнение «Табу»**

Ведущий ставит в центр круга небольшую шкатулку или коро­бочку, в которой лежит неизвестный предмет.

**Ведущий.** Там лежит то, что нельзя.

Затем он предлагает каждому проявить себя как-нибудь в отно­шении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая свое отношение мимикой и жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки и заглядывать внутрь - каждый поступает, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, без объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей по­зиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение. Это упражнение позволяет участникам понять, как они относят­ся к разного рода запретам и ограничениям.

Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемон­стрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

**Почему люди начинают принимать наркотики?**

* – естественное любопытство, желание «просто попробовать»,
* страх прослыть «белой вороной»,
* неумение сказать «нет»,
* желание сделать свою жизнь «интересной и наполненной»

**Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.**

Самооценка – это ваше восприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

Упражнение « Как вы себя оцениваете?» ( Педагог начинает, дети продолжают)

* **Высокая самооценка:**
* Я красивый.
Я умный.
Я веселый.
Я учусь на своих ошибках…
* **Низкая самооценка:**

 Я – уродина.
 Я – тупица.
 Я боюсь ошибиться.
 Я угрюмый….

 Заниженная самооценка, неуверенность в своих силах является одним из наиболее важных факторов риска употребления ПАВ. Наркотик становится средством защиты от плохого настроения, от боли и унижения. Заниженная самооценка способствует тому, что подросток может попасть под дурное влияние сверстников.

**Упражнение «Сигарета»**

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам (сигаретам, алкоголю I г. д.). Не так-то просто первый раз решиться на то, чтобы выку­ри п. сигарету или выпить спиртное, действие которых может быть непредсказуемым. Именно на этом этапе, до того как подросток прошел «посвящение» - выпил спиртное или выкурил первую си-(нрету, необходимо выработать у него навыки самозащиты.

 Упражнение делается по кругу. *Инструкция:* тот, у кого в руках находится сигарета (муляж), должен предложить соседу справа по­пробовать покурить; задача второго отказаться; делается 3 попытки, после чего сигарета (муляж), передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмеча­ются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры.

**Заключительное упражнение «Мне сегодня понравилось, что ты…»**

Участники по кругу обращаются друг к другу со словами «Мне сегодня понравилось, что ты…».На это отводится 5-10 мин. Завершает круг ведущий: «Мне сегодня понравилось, что вы…»

**ИГРА "ПОРТРЕТ НАРКОМАНА"**

На чистом листе ватмана или доске в порядке очереди дети рисуют общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок.

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим?

*Дети отвечают.*

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Ведущий: Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге. Вы многое узнали, многому научились, а главное вы теперь умеете сказать "Нет!" наркотикам. Теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте.

**ИГРА "ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖИЗНЬ!"**

*Участникам раздаются цветочки и со словами «Я никогда не буду таким, потому, что…» каждому предлагается заклеить своим цветком, нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу. Игру начинает педагог.*

Ведущий: И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под цветочной поляной, которая и символизирует жизнь! Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми! До свидания!