

**Методические рекомендации по
разработке
и проведению обучающего семинара
для классных руководителей
«Профилактика употребления и распространения
наркотических и психотропных веществ»**

Разработчики:

Фролова Н. Н. - социальный педагог

г. Магнитогорск

2024 г.

**Обучающий семинар для классных руководителей 7 - 11 классов
по теме: «Профилактика употребления и распространения
наркотических и психотропных веществ»**

Цель: ознакомить педагогов с методами и формами работы, направленной на формирование у несовершеннолетних ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Цель:- развитие уверенности в себе, самопознания, повышение самооценки.

Задачи:

- помочь подросткам осознать свои личностные особенности (сильные стороны характера, поиск ресурсов),
- обучить навыкам саморегуляции,
- способствовать развитию коммуникативных навыков,
- способствовать повышению самооценки.

Задачи:

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах манипулирования детьми на психологическом, физиологическом уровне, а также в социальной сфере.
2. Расширить профессиональные возможности в решение проблем по предупреждению употребления психоактивных веществ (ПАВ) во всех основных сферах жизнедеятельности детей и подростков.
3. Подготовить педагогов к проведению классных часов по проблеме профилактики употребления и распространения наркотических и психотропных веществ.

План работы

1. Вводная часть
2. Нормативно-правовая база по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательной среде
3. Социальные особенности манипуляций детьми
4. Анализ мониторинга обучающихся анонимного анкетирования по профилактике ПАВ
5. Механизмы вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или иных аналогов
6. Конструктор практических упражнений, игр, притч.
7. Сценарий классного часа по профилактике употребления и распространения наркотических и психотропных веществ «Скажи – «нет!»

Ход семинара

Здравствуйте, уважаемые коллеги, классные руководители 7-11 классов. Мы с Вами собрались, чтобы обсудить вопросы манипулирования детьми на психологическом, физиологическом уровне, а также в социальной сфере с целью их вовлечения в употребления ПАВ. Тема нашего обучающего семинара: «Профилактика употребления и распространения наркотических и психотропных веществ».

Вводная часть **(Фролова Н. Н.)**

Распространенность употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально-значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного противодействия.

Первоочередной задачей работы с обучающимися является организация профилактической деятельности, направленной на формирование у подрастающего поколения страны ценностной ориентации на здоровый образ жизни и предусматривающей комплексный подход к решению проблем предупреждения употребления психоактивных веществ (ПАВ) во всех основных сферах жизнедеятельности детей, подростков и молодежи: в образовательном учреждении, семье, учреждениях дополнительного образования, сфере досуга.

Согласно статистическим данным в последние годы наблюдается значительный рост подросткового алкоголизма, наркомании и токсикомании, поэтому важность работы по их профилактике среди подростков на сегодняшний день стала уже очевидной даже для людей, далеких от наркологии. Сегодня большое число учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ могут быть отнесены к так называемой группе риска, то есть вследствие активного экспериментирования с различными психоактивными веществами они являются потенциальными пациентами наркологов.

Именно поэтому, школа одно из немногих воспитательных пространств, где сохранилась возможность воздействовать на убеждения и позицию несовершеннолетних. Именно работники системы образования –педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители и учителя-предметники являются основными проводниками программ, направленным на профилактику потребления ПАВ.

Нормативно-правовая база по профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде **(Фролова Н.Н.)**

Федеральный закон от 8 января 1998 г. N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (статья 4, пункт 2) устанавливает, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду.

В соответствии со статьями 32 и 51 Закона Российской Федерации от 10 июля 1992 г. N 3266-1 «Об образовании» образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» к органам и учреждениям системы профилактики отнесены органы управления образованием, которые разрабатывают и внедряют в практику образовательных учреждений программы и методики, направленные на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, и образовательные учреждения, обеспечивающие выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении (в том числе употребляющих наркотики), и в пределах своей компетенции осуществляющих индивидуальную профилактическую работу с такими несовершеннолетними.

Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (одобрена решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту

от 22 мая 2000 г.) (далее - Концепция 2000 года) содержала базовые принципиальные положения, на основании которых во всех субъектах Российской Федерации в рамках единого методологического подхода началась реализация региональных программ профилактики злоупотребления ПАВ. Благодаря Концепции 2000 года впервые в истории отечественной системы превенции разработана стратегия объединения усилий различных социальных структур для организации единого профилактического пространства и создания инфраструктуры профилактической деятельности в образовательной среде.

Социальные особенности манипуляций детьми (Кубрина Н.Ю.)

В 2019-2021 учебных годах в образовательном учреждении в рамках региональной инновационной площадки реализуется проект, по профилактике употребления психоактивных веществ «Здоровое поколение Z - безопасное будущее страны». Данный проект направлен на обучающихся 7-11 классов. Один из этапов реализации данного проекта было анонимное анкетирование. Анкетирование было проведено с целью определения жизненных приоритетов детей, уровня знаний об алкогольной, табачной продукции и психоактивных веществ, а также отношение детей к данным веществам. Следующим этапом было проведение тренингового занятия. В ходе проведения тренингового занятия у обучающихся формировались навыки отказа от употребления психоактивных веществ, навыков критического осмысления информации, получаемой в неформальных группах в сети Интернет. Обучающиеся мотивировались на полный отказ от употребления любых психоактивных веществ. Завершающим этапом проекта стал этап повторного анонимного анкетирования.

Сегодня на обучающем семинаре вы ознакомитесь с методами и формами работы, направленной на формирование у несовершеннолетних ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Вас ознакомят с конструктором практических упражнений, игр и притчей, которые будете использовать в дальнейшей работе с обучающимися.

В течение двух лет был проведен мониторинг обучающихся параллели 7-х классов (дети обучающиеся в 7 классе в 2019-2020 учебном году, и обучающиеся 7 классов, 2020-2021 учебного года). Социальными педагогами и педагогом-психологом составлен анализ анонимного анкетирования.

С анализом Вас ознакомит социальный педагог Шадрина Л.В.

Анализ мониторинга обучающихся анонимного анкетирования по профилактике ПАВ (Шадрина Л.В.)

Для обучающихся были разработано анкетирование по вопросам употребления ПАВ. Анкета состояла из 19 вопросов к которым было предложено несколько вариантов ответов. Дети анонимно отвечали на вопросы, что позволило детям чувствовать себя психологически в безопасности, поэтому им было комфортнее говорить о том, что их действительно беспокоит. Они меньше волновались о последствиях и свободнее высказывались. Ответы детей были проранжированы от более популярного к менее популярному. Проведенный анализ показал, что у детей приоритетным направлением в школе является обучение и получение знаний, а не поиск верных друзей. Дети хотят получить материальный достаток и только после этого создавать семью, а рождение и воспитание собственных детей у подростков вышел на последний план. Стоит отметить, что дети не надеются на авось и понимают, что выиграть много денег у них вряд ли получится, и для достижения

материального благополучия им необходимо получить хорошее образование. На вопрос о том к кому стоит обратиться за помощью в случае неприятности, максимальное количество детей ответило, что обратятся за помощью к родителям. Это свидетельствует о том, что дети доверяют родителям свои секреты и ждут от них поддержки и помощи в сложной ситуации.

Подавляющее большинство опрошенных считают, что люди начинают употреблять алкоголь, сигареты и психоактивные вещества так как таким образом пытаются подчеркнуть свою взрослость.

Дети видят рекламу по ТВ, в магазинах висят таблички «ПРОДАЖА АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ЛИЦАМ, МОЛОЖЕ 18 ЛЕТ ЗАПРЕЩЕНА!» Это создает иллюзию, что пьют и курят только взрослые, что по сути своей является одной из форм манипуляции детским сознанием. Ведь всем детям так хочется скорее повзрослеть.

На вопрос о том, существуют ли безвредные сигареты 80 % детей ответили, что таких сигарет не существует. Однако были ребята, которые ответили, что сигареты с фильтром или низким содержанием никотина не наносят вред здоровью человека.

Что такое пассивное курение знают только 5 % опрошенных. Подавляющее большинство детей ответили, что пассивное курение это когда куришь за компанию.

На вопрос об отношении к спиртным напиткам все дети выбрали социально одобряемые варианты ответов, не смотря на анонимность анкетирования. Вариант ответа пробовал с друзьями/ пробовал дома на праздники не выбрал ни один из опрошенных.

95% опрошенных ответили, что не боятся насмешек и презрения окружающих если их увидят в состоянии алкогольного опьянения, как показало анкетирование детям не важно мнение окружающих. Некоторые дети дали развернутый ответ на данный вопрос и сообщили, что если они захотят употреблять спиртные напитки, то не будут обращать внимание на осуждения окружающих, так как это личный выбор каждого. Большинство детей считает, что широкий доступ дешевых алкогольных напитков определенно влияет на рост его потребления в подростковой среде.

На вопрос как вы относитесь к наркотикам подростки дали социально желаемый ответ, также как и на вопрос отношения к алкоголю «никогда не пробовал и не буду». Один обучающийся из всех опрошенных ответил, что в современном мире употребление наркотиков это норма.

72 % опрошенных детей не имеют в своем окружении тех, кто пробовал или употребляет наркотические и токсические вещества. 28 % опрошенных признались, что в их окружении есть те, кто хоть раз пробовал наркотические либо токсические вещества.

Большинство подростков считает, что влияние окружающих наиболее часто становится причиной вовлечения людей в употребление наркотических веществ.

На втором месте любопытство подростков. Большое количество источников в интернет пространстве сообщает нам о том, что наркотические вещества являются опасными, губят наше здоровье, вызывают зависимость, от которой невозможно избавиться. Но наряду с этим в сети просачивается информация о том в какой эйфории прибывает человек под воздействием психоактивных веществ: повышается настроение, человек видит интересные иллюзии, чувствует себя более уверенным. Эти факторы пробуждают интерес к пробе запрещенных веществ.

На вопрос что бы вы предприняли, если узнали, что ваш друг употребляет наркотики самый популярный ответ: «поговорил бы с другом и предложил ему помощь». К сожалению дети не понимают, что их жизненного опыта и компетенции не достаточно для решения такого рода вопросов. Но дети готовы помогать друзьям и не хотят бросать их сложной

ситуации. Однако один человек из общего числа опрошенных сообщил, что перестал бы общаться с другом, если бы узнал, что он пробовал или употребляет ПАВ.

Многие дети отметили, что посоветовались бы с родителями о том как им поступить в данной ситуации.

На третьем по популярности месте стал ответ: «ничего бы не стал делать, это не мое дело».

Большинство опрошенных определили наркоманию как болезнь. Другая часть опрошенных считают, что наркомания это вредная привычка и несколько опрошенных написали, что наркомания это преступление.

Большинство детей считают, что предотвратить употребление наркотиков можно путем осознания губительности употребления и ужесточения законов. Также дети отметили, что запреты со стороны родителей и взрослых не являются эффективной мерой в борьбе с наркоманией.

Подростки утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний.

В реализации данного Проекта обучающийся является не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и ее активным участником.

Механизмы вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или иных аналогов

(Фролова Н.Н.)

Выделяют две основные группы механизмов вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотиков,

Первая группа – формирование у несовершеннолетних наркотической зависимости, с целью их дальнейшего привлечения в совершение преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

Вовлечь несовершеннолетних в потребление наркотиков очень легко, так как они отличаются податливостью, послушанием и, как правило, выполняют указания взрослых. По мере употребления несовершеннолетними наркотических средств либо психотропных веществ, деградация их сознательной и волевой деятельности усиливается.

Способы приобщения несовершеннолетних к потреблению наркотиков (в рамках проводимого анонимного исследования лиц, проходящих лечение от наркотической зависимости в реабилитационных центрах).

предложение – 68%, восхваление ощущений от приема наркотиков – 59%, уговоры – 42%, доведение до состояния алкогольного опьянения – 38%, обман – 36%, угрозы – 21%, физическое насилие – 7%, иное – 5%.

Как мы видим, в данных, наиболее распространенными способами вовлечения несовершеннолетних в потребление наркотиков являются предложение, восхваление ощущений от приема наркотиков и уговоры. Одним из популярных способов приобщения несовершеннолетних к потреблению наркотиков служит доведение их до состояния

алкогольного опьянения. Общеизвестно, что в подростковом возрасте чувствительность к алкоголю наиболее высока и даже от небольшого количества спиртного, может наступить тяжелое опьянение и привыкание. Поэтому, используя свое преимущество в возрасте, вовлечатель сначала предлагает подростку алкогольные напитки, затем после наступления опьянения, убеждает несовершеннолетнего попробовать наркотическое средство либо психотропное вещество.

Вторая группа представляет собой такую систему, при которой подросток не является потребителем наркотиков, но при этом непосредственно включен в систему незаконного наркооборота. Предложение о работе происходит в основном в сети «Интернет», через социальные сети «ВКонтакте», мобильные приложения «Телеграмм», «Вайбер». В этом случае несовершеннолетнему поступает целенаправленное предложение работы с высоким заработком, либо подросток сам находит такое объявление.

В настоящее время серьезную угрозу представляет привлечение несовершеннолетних в качестве закладчиков наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов. Для такой преступной деятельности, в основном, привлекают молодых людей в возрасте 14-17 лет, это подростки, которые ищут способ лёгкого и быстрого обогащения. Несовершеннолетние охотно соглашаются на такую работу, где заработок может достигнуть до трехсот тысяч рублей. Предложение о работе происходит в основном в сети «Интернет», через социальные сети «ВКонтакте», мобильные приложения «Телеграмм», «Вайбер». В этом случае несовершеннолетнему поступает целенаправленное предложение работы с высоким заработком, либо подросток сам находит объявление. Сущность работы состоит в закладке наркотических средств, психотропных, либо психоактивных веществ в различных местах, с целью доставки их до потребителя. На данный момент, такая схема вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотиков четко проработана и организована, В процессе вовлечения вербовщик использует различные методы психологического воздействия на подростков, в том числе и обманным путем. Обман может выражаться в убеждении несовершеннолетнего взрослым лицом в безнаказанности за содеянное, к примеру, не достиг возраста привлечения к уголовной ответственности, не заметят при совершении преступления и т.д.

Конструктор практических упражнений, игр, притч для проведения профилактических классных часов (Бойченко Е.Е.)

Добрый день, уважаемые коллеги! Вашему вниманию будет представлена одна из форм проведения профилактических классных часов направленных на профилактику употребления психоактивных веществ.

В профилактических классных часах для подростков **предпочтение необходимо отдавать интерактивным способам работы** (например - моделированию ситуаций, ролевым игры, дискуссиям, обратной связи и т. д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам.

Классный час можно начать с притчи и тогда дать возможность поразмышлять ученикам - «о чем сегодня мы с вами поговорим?» или закончить свое выступление притчей, как бы подводя итог в конце занятия.

Притча - это небольшой поучительный рассказ, несущий в себе моральную мудрость.

Притчи представляют собой небольшие истории, каждая из которых обладает особым смыслом. Все они весьма поучительны, так как заставляют слушателей о многом задуматься и пережить некоторые моменты, с которыми человек пока еще не сталкивался. (Притчи можно выбрать в приложении № 1)

Далее переходим к групповым играм и упражнениям.

Групповые игры и упражнения – большая группа психотехник, применяющихся в работе с группой с разными целями:

- с целью разогрева, энергетизации группы – создания доброжелательной и рабочей атмосферы в группе;
- с целью актуализации проблемы, над которой предстоит работа в группе;
- с целью отработки новых навыков поведения;
- с целью релаксации, снятия напряжения у участников в промежутках между рабочими этапами;
- ритуалы завершения рабочего дня, тренинга.

По форме игры и упражнения могут быть разнообразными:

- Вербальные: высказывания по кругу – свободные или на заданную тему, например, продолжить фразу «Самое важное событие прошедшего года для меня ...», метафоры – например, сочинение сказки по кругу и др.,
- Использующие художественные средства: рисование, лепка, коллаж, куклы, маски,
- Двигательные: танец, живая скульптура, подвижные игры, физические упражнения, например, ходьба.
- Любые другие. Собственное творчество ведущего здесь только поощряется.

При проведении игр и упражнений важно обращать внимание на следующие моменты.

1. Соответствие выбранной игры этапу тренинга, теме работы, уровню сплоченности группы, другим особенностям группы, а также состоянию и предпочтениям ведущего. Чем младше группа, тем более игровыми должны быть упражнения. В подростковой группе игры, в которых предполагается телесный контакт, нужно проводить только тогда, когда группа достаточно сплочена, потому что подростки очень остро реагируют на все, что связано с темой телесности и в начале работы группы могут отказаться. То же самое касается упражнений, предполагающих достаточно глубокое самораскрытие участников. Тематический разогрев должен подводить участников к тому, над чем они будут работать далее.

2. Заранее **продумайте инструкцию к игре** и всю последовательность действий. Инструкция должна быть краткой, четкой, однозначной. Главный критерий – если она понятна с первого раза без переспрашивания.

3. **Обсуждение впечатлений** после игры или упражнения – очень важный момент. Если при играх-энергетиках обсуждения практически не требуется – можно ограничиться вопросом «как себя чувствуете?», «можем переходить к работе?», - то при упражнениях, посвященных работе над определенной проблемой, обсуждение играет решающую роль. Здесь важно дать каждому участнику высказаться и описать свое впечатление от игры. На этапе обсуждения после обмена впечатлениями по поводу игры обязательно обсудить вопрос **«что из полученного во время игры опыта я перенесу в свою жизнь и как»**.

Ведущий оказывает поддержку участникам – подбадривает тех, кому трудно начать говорить, присоединяется и выражает сочувствие тем участникам, которые говорят о тяжелых переживаниях, не критикует высказывания участников, тактично прерывает тех, кто «тянет одеяло» на себя и не дает высказываться остальным, призывает сосредоточиться на том, что каждый участник действительно пережил сейчас в упражнении или в подобных ситуациях в жизни, не уходя в отвлеченные рассуждения.

(Варианты упражнений для использования в профилактических классных часах можно выбрать в приложении № 2).

Сейчас будет представлен один из вариантов, как можно использовать предложенный материал.

Сценарий классного часа по профилактике употребления и распространения наркотических и психотропных веществ

«Скажи – «нет!»»

Цель: развитие у подростков навыков уверенного отказа от предложения психоактивных веществ.

Задачи:

- обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- познакомить подростков с различными способами уверенного отказа;
- тренировать способы отказа от психоактивных веществ.

Теоретическое положение

Исследования показывают, что на употребление психоактивных веществ большое влияние оказывает социальное окружение подростков, особенно сверстники и члены семьи. Так, если друг или член семьи употребляет алкоголь или наркотики, то и подросток, скорее всего, будет употреблять их в такой же манере или при таких же условиях. Профилактические усилия должны быть направлены на развитие навыка сопротивления давлению, умения говорить «нет» в ситуациях, связанных с предложением ПАВ.

Необходимые материалы

Листы бумаги (формат А-4) и карандаши, по количеству равному половине состава группы.

Подготовка к занятию

Карточки с ситуацией «Просьба»; плакаты «Правила уверенного отказа»; «Способы отказа».

Ход занятия:

Притча про Банк...

Представьте себе, что существует банк, который каждое утро кладет на твой счет 86400 руб. Он не хранит ежедневный остаток. Каждую ночь он приравнивает к нулю весь твой остаток до последней копейки, который ты не использовал в течении дня.

Что ты сделаешь? Конечно, ты будешь снимать каждый день всё до последней копейки!

Знайте: у каждого из нас есть счет в этом банке. Его название?

Предложите ребятам подумать, о чём сейчас идет разговор? (*ребята предлагают свои варианты*).

Ребята, это - ВРЕМЯ. Каждое утро этот банк начисляет тебе 86400 секунд.

Каждую ночь этот банк стирает данные, и смотрит, какую часть этого кредита ты не инвестировал в нужных целях. Этот банк не хранит денег и не позволяет переводить их на другие счета. Каждый день открывается новый счет. Каждую ночь аннулируется остаток за день. Если ты не используешь эти деньги - теряешь только ты.

Мы не можем вернуться назад или позаимствовать завтрашний кредит. Ты должен жить в настоящем на то, что тебе дано сегодня. Инвестируй так, чтобы достигнуть большего в здоровье, в счастье, в успехе. Часовая стрелка продолжает описывать дугу. Достигни максимума за день.

Чтобы оценить по достоинству год, спроси об этом у студента, который потерял год учебы.

Чтобы понять ценность месяца, спроси об этом у матери, которая родила преждевременно.

Чтобы понять ценность недели, спроси об этом издателя еженедельного журнала.

Чтобы понять ценность минуты, спроси об этом человека, только что опоздавшего на поезд.

Чтобы понять ценность секунды, спроси об этом человека, только что избежавшего авто-катастрофы.

Чтобы оценить по достоинству тысячную долю секунды, спроси об этом у атлета, выигравшего серебро на Олимпийских играх.

Оценивай по достоинству каждый момент, которым ты живешь, и придай ему ещё большую значимость, разделив его с особенным человеком, настолько особенным, чтобы посвятит ему твое Время.

И помни: ВРЕМЯ никого не ждет! Вчера? Это история. Завтра? Это тайна... Поэтому существует только настоящее!

Ещё помни, что ВРЕМЯ не будет тебя ждать! Поэтому оценивай по достоинству каждый момент, которым ты располагаешь.

Ты оцениваешь его еще больше, если сможешь разделить с человеком близким тебе.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о времени, которое нам дорого. Каждый день бесценное время дает нам возможность стать образованными (а значит востребованными), заниматься любимым хобби или делом, заниматься спортом, встречаться с друзьями, проводить время с семьей. Но бывает и так, что время «утекает сквозь пальцы», тратится впустую и при этом наше здоровье подвергается опасности.

Представление темы занятия. Скажите подросткам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества, а также подумают, стоит ли тратить свое бесценное время на то, что может разрушить его мечты, здоровье, жизнь.

Мозговой штурм.

Попросите подростков привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать психоактивные вещества. Задайте подросткам вопросы: 1) Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)? 2) Какую цель преследовал предлагающий? 3) Удалось ли отказаться? 4) Кому труднее всего отказывать в просьбе? 5) Чьему давлению тяжелее сопротивляться? Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. (Примеры: принуждение совершить преступление, уговоры попробовать психоактивные вещества).

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется. *Выслушайте ответы и выпишите их на доску.*

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоями, быть высмеянными, бояться обидеть, казаться грубыми, быть не такими как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с подростками и обсудите их.

1. Если ты хочешь в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажи ему «нет». Объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.

2. Отвечай без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивай на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно.

4. Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.

5. Смотри на человека, с которым говоришь. Наблюдай, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следи за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Групповая работа. Объедините подростков в группы по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «Просьба» (можете придумать свою историю). Предложите

подросткам (по желанию) прочитайте ситуацию, и, используя один из способов отказа, разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа», а также воспользоваться теми вариантами, которые ранее были написаны на доске.

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа:

Нет, не могу

Нет, нет, и еще раз нет

Нет, мне сейчас некогда

Нет, спасибо, мне не нужны деньги

Скажи нет и уйди, не объясняя причин

Посмотрите сценки, представленные ребятами, проведите обсуждение и поблагодарите участников. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи или выполнять их просьбы опасно. Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

После обсуждения данного задания переходим к следующему.

«МОЯ ЖИЗНЬ»

Цель: осознание и расширение своего жизненного опыта.

Поделить детей на команды. Дети выбирают командира команды. Озвучить им задание. Напишите на листе:

1) что сейчас модно носить

2) какие качества ценятся в людях и какие качества ценят работодатели
(по 3 качества, итого 6 качеств)

3) какие профессии сейчас популярны и востребованы;

Когда работа будет закончена (на это в целом дается 4-5 минут), следует продолжить:

Те же вопросы, но 5-10 лет назад,

Те же вопросы, но через 5-10 лет.

Командиры команд зачитывают ответы.

Обсуждение. Зависимость или нездоровый образ жизни будут влиять на вашу жизнь?

Почему во всем мире ценится качественное образование? Такие как:

МГУ, МГИМО, Гарвардский университет, университет Кембриджа и т.д.

Меняется ли 2 пункт? Почему?

*Заранее можно приготовить плакат с теми качествами, которые ценятся в людях и качества, которые ценят работодатели.

В заключении можно прочитать притчу и подвести небольшой итог.

Притча о табаке.

В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком. Мудрец подошел к ним и сказал: у табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым. Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему.

Мудрец сказал: «У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а

какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости». Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.

Ребята, цените и берегите свое здоровье и время. Тратьте его с умом!

Приложение №1

Притча о счастье: Чай

Группа выпускников — успешных, сделавших замечательную карьеру — пришли в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашёл о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям чай, профессор пошёл на кухню и вернулся с чайником и подносом, уставленным самыми разными чашками — фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными, и простыми, и дорогими, и изысканными.

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: «Если вы заметили, все дорогие чашки разобраны. Никто не выбрал чашки простые и дешёвые. Желание иметь для себя только лучшее и есть источник ваших проблем. Поймите, что чашка сама по себе не делает чай лучше. Иногда она просто дороже, а иногда даже скрывает то, что мы пьём. То, что вы действительно хотели, был чай, а не чашка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки. А затем разглядывали, кому какая чашка досталась.

А теперь подумайте: жизнь — это чай, а работа, деньги, положение, общество — это чашки. Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем почувствовать вкус самого чая!

Притча про Банк.

Представьте себе, что существует банк, который каждое утро кладет на твой счет 86400 руб. Он не хранит ежедневный остаток. Каждую ночь он приравнивает к нулю весь твой остаток до последней копейки, который ты не использовал в течении дня.

Что ты сделаешь? Конечно, ты будешь снимать каждый день всё до последней копейки!

Знайте: у каждого из нас есть счет в этом банке. Его название?

ВРЕМЯ. Каждое утро этот банк начисляет тебе 86400 секунд.

Каждую ночь этот банк стирает данные, и смотрит, какую часть этого кредита ты не инвестировал в нужных целях. Этот банк не хранит денег и не позволяет переводить их на другие счета. Каждый день открывается новый счет. Каждую ночь аннулируется остаток за день. Если ты не используешь эти деньги - теряешь только ты.

Мы не можем вернуться назад или позаимствовать завтрашний кредит. Ты должен жить в настоящем на то, что тебе дано сегодня. Инвестируй так, чтобы достигнуть большего в здоровье, в счастье, в успехе. Часовая стрелка продолжает описывать дугу. Достигни максимума за день.

Чтобы оценить по достоинству год, спроси об этом у студента, который потерял год учебы.

Чтобы понять ценность месяца, спроси об этом у матери, которая родила преждевременно.

Чтобы понять ценность недели, спроси об этом издателя еженедельного журнала.

Чтобы понять ценность минуты, спроси об этом человека, только что опоздавшего на поезд.

Чтобы понять ценность секунды, спроси об этом человека, только что избежавшего авто-катастрофы.

Чтобы оценить по достоинству тысячную долю секунды, спроси об этом у атлета, выигравшего серебро на Олимпийских играх.

Оценивай по достоинству каждый момент, которым ты живешь, и придай ему ещё большую значимость, разделив его с особенным человеком, настолько особенным, чтобы посвятит ему твое Время.

И помни: ВРЕМЯ никого не ждет! Вчера? Это история. Завтра? Это тайна... Поэтому существует только настоящее!

Ещё помни, что ВРЕМЯ не будет тебя ждать! Поэтому оценивай по достоинству каждый момент, которым ты располагаешь.

Ты оцениваешь его еще больше, если сможешь разделить с человеком близким тебе.

Притча о табаке.

В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком. Мудрец подошел к ним и сказал: у табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым. Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему.

Мудрец сказал: «У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости». Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.

Притча о монахе и дереве.

Пришел к одному буддистскому монаху молодой мужчина. Пришел с просьбой, чтобы тот помог ему бросить курить. «Чуть что, сразу хватаюсь за сигарету, не могу сам бросить. Да и не смогу, никак не смогу сам. Только в курении и вижу возможность расслабиться, снять напряжение». Монах отправил его в келью переночевать. Ранним утром просыпается парень от того, что кто-то страшным голосом кричит за окном. Выглядывает и видит, что монах вцепился что есть силы в стоящий во дворе монастыря дуб и кричит: «Ой, помогите мне! Спасите меня! Люди отцепите меня от этого дерева! Я боюсь! Как же мне оторваться от него? Я так хочу от него оторваться!» Мужчина кричит в ответ: «Ты что кричишь? Руки-то отпусти и отойди от этого дерева! Ну, чудака. Разожми руки — и ты свободен!» Отошел от дерева монах и говорит: «Я показал тебе, что дерево — это твоя привычка, ты сам приковал себя к этому дереву, придумал себе, что привычка тобою владеет, забыв о том, что можно просто отпустить руки... Кто сильнее? Привычка властвует над тобой или ты над ней?»

Приложение № 2

Варианты упражнений:

1. «МОЯ ЖИЗНЬ»

Цель: осознание и расширение своего жизненного опыта.

Поделить детей на команды. Дети выбирают командира команды. Озвучить им задание. Напишите на листе:

- 1) что сейчас модно носить
- 2) какие качества ценятся в людях и какие качества ценят работодатели (по 3 качества)
- 3) какие профессии сейчас популярны и востребованы;

Когда работа будет закончена (на это в целом дается 4-5 минут), следует продолжить:

Те же вопросы, но 5-10 лет назад,

Те же вопросы, но через 5-10 лет.

Командиры команд зачитывают ответы.

Обсуждение. Зависимость или нездоровый образ жизни будут влиять на вашу жизнь?

Меняется ли 2 пункт? Почему?

2.»МАРИОНЕТКА»

Цель: ассоциации отношений «кукловод – зависимый», в семье или в компании сверстников. Возможность испытать состояние, когда сам зависишь или зависят от тебя. Разбейтесь на тройки: «марионетка» и 2 «кукловода». Разыграйте маленькую сценку, в которой «кукловоды» управляют движениями «марионетки». Поочередно подгруппы показывают свои сценки. Анализ чувств. Нравится ли быть зависимым?

3. «ЗАЧЕМ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ ИЛИ АЛКОГОЛЬ»

Цель: осознание причин проблемы зависимостей.

Мозговой штурм по поводу причин, побуждающих человека употреблять наркотики и алкоголь. Один фиксирует их на ватмане или доске. Обобщение и анализ того, как можно по-другому удовлетворить свои потребности.

4. «ЗАВИСИМОСТЬ»

Цель: выявление типичных точек зрения по вопросам.

Предложите свой вариант предложения, начало которого:

- когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя...
- в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...
- ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
- когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
- быть независимым для меня означает...
- я понимаю, что зависимость – это...

5. «СКУЛЬПТУРА ЗАВИСИМОСТИ»

Цель: знакомство с зависимостью через уровень телесного отреагирования.

Разбейтесь на тройки и составьте свою скульптуру зависимости. Обсуждение.

6. «ШАХМАТЫ»

Цель: формирование осознанного отношения к наркотикам и навыки аргументированной защиты своей позиции.

В кругу по 5 – 7 человек рассчитаться на 1, 2.

Первый говорит: «Да, употребление наркотиков допустимо...»,

Второй перефразирует: «Как я понял, ты имеешь в виду случай, когда..., но я думаю, что употребление наркотиков недопустимо, потому что...»

Во втором кругу роли меняются.

7. «СЛЕПОЙ – ПОВОДЫРЬ»

Цель: как в «марионетке»..

Разбейтесь по парам: «поводырь» знакомит своего партнера, находящегося с закрытыми глазами, с окружающим миром (в комнате).

8. «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Цель: почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим» Как незаконченные предложения::

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...
- я несу ответственность за...

9. «ЗА КРУГОМ»

Цель: понять, что, ущемляя права меньшинства, мы лишь осложняем ситуацию, не руководствуясь человеческими качествами, оказываем помощь тому, кто остался за кругом.

Нечетное количество участников. Передвигайтесь по комнате, по команде объединитесь в пары и в круг. Оставшийся без пары и за кругом, должен прорвать цепь, круг должен его не впустить, кто впускает – выходит сам за круг. Обсуждение.

10. «ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДУМАЕТЕ?»

Цель: понять, что нередко наше отношение диктуется предрассудками.

Разбейтесь в группы по 4 человека. Читайте спорные высказывания и посчитайте количество согласных и не согласных с ними. Высказывания:

- курение должно быть запрещено не только во всех публичных местах, но и на улице,
- алкоголиков и наркоманов нужно изолировать от общества,
- нужно, чтобы наркоманы бесплатно получали чистые шприцы,
- зависимые женщины или мужчины не должны иметь детей.

11. «МИФЫ»

Цель: уточнение информации по проблеме, формирование собственной позиции по вопросам. Зачитывается высказывание:

- достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом...
- наркомания – не болезнь, а преступление...
- все наркоманы — преступники...
- наркотики помогают снять напряжение...
- марихуана — безопасна.

Группа делится на 3: «да», «нет», «может быть». Дискуссия. Информация специалистов.

12. «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Цель: осознание перспектив своей жизни.

Из списка выберите 5 основных, на ваш взгляд, ценностей:

интересная работа/хорошая учеба, спокойная обстановка в стране, общественное признание, здоровье, материальный достаток, любовь, семья, удовольствия,

самосовершенствование, свобода, жизнь, справедливость, доброта, честность, искренность, занятие спортом, любимое хобби, вера, друзья, целеустремленность. Обсуждение.

Список литературы