

«Профилактика употребления психоактивных веществ»

Автор тренинга: педагог-психолог КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», Штыховская Светлана Сергеевна.

Оборудование: Мультимедийный проектор, распечатки элементов игры.

Аудитория: обучающиеся колледжа, состоящие на учете в КДНиЗП по ч.1 ст.6.24 КоАП РФ.

Цель тренинга: Выявление проблем, связанных с наркоманией, предупреждение первого употребления наркотиков.

Задачи тренинга:

1. Повышение уровня информированности обучающихся о проблеме наркомании;
2. Изменение отношения обучающихся к наркомании;
3. Формирование навыка асертивного отказа (умение сказать «Нет» наркотикам).

1. Ритуал входа в тренинг

Упражнение «Знакомство» (5 минут).

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение. Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы поприветствовать друг друга невербальным способом: объятиями, похлопыванием по плечу, рукопожатием. Данное упражнение снимает мышечное и эмоциональное напряжение, настраивает на работу, развивает доверительные отношения.

2. Видео ролик «Антинаркотический клип для школ» (5 мин). Просмотр видеоролика, обсуждение.

3. Упражнение «Спорные утверждения» (10 минут.)

Оборудование: карточки с утверждениями «ДА», «НЕТ», «СОМНЕВАЮСЬ».

Цель: развитие самостоятельности суждений, умений высказывать свое мнение. Карточки с утверждениями «ДА», «НЕТ», «СОМНЕВАЮСЬ» крепятся на трех стенах 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 все точки зрения, участники могут поменять свою точку зрения и перейти в другую группу.

1. **В жизни надо попробовать все». (Нет)**
2. **Наркомания – вредная привычка**
3. **«Употребляя сигареты, алкоголь, наркотики, проще войти в группу завязать разговор». (Нет. Скорее всего, ты имеешь психологическую**

трудность при вступлении в контакт с другими людьми. Кто когда-либо говорил, что ты не войдешь в группу, если ты не куришь, не пьешь, не употребляешь наркотики. Вы можете действительно, приобретаете «ключик», который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики» и для начала закурить, потом алкоголь, а в дальнейшем, и наркотики.)

1. **«Взрослые нас не понимают»**
2. **Наркотики делают жизнь интересней.**
3. **Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.**

4. **Наркотик – это тяжелые болезни.** Последствия наркомании: СПИД, все виды гепатитов, гипертония, инфаркт в юном возрасте, общее ослабление организма, опасное при любой болезни.

5. **Наркотик – это больной мозг.** Это неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, наркотический психоз, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации вплоть до полной потери связи с реальностью.

6. **Наркотик – это отказ от любви.** Любовь – главное счастье юности. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если это произойдет, велик шанс, что дети будут уродами.

7. **Наркотики – это предательство.** Наркоман способен предать всех и все за дозу: друзей, родителей, любимого человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. Наркотик окажется сильнее.

8. **Наркотик – это потеря всего.** Наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, здоровье. Остается жизнь, да и та ненадолго...

4. Упражнение «Коллаж ресурсов».

С помощью этого упражнения активизируется внутренний запас ресурсов, что в свою очередь позволяет поддерживать уровень эмоциональной стабильности. В случае сильного эмоционального напряжения подросток сможет использовать свой запас ресурса и не впасть в панику или в стрессовое состояние.

Упражнение выполняется на листах формата А4. Задача обучающихся обозначить ресурсные места (сладоности, принятие ванны с пеной, прогулка по лесу и т.д.) каждого обучающегося в виде коллажа. У каждого свои ресурсные места – где он берет энергию, внутреннюю силу, спокойствие. Что позволяет ему справляться с различными жизненными ситуациями. На выполнение упражнения дается 25 минут. После все участники тренинга обсуждают свои коллажи и предлагают варианты использования данных ресурсов в той или иной ситуации.

5. Упражнение «Обнимашки».

Все участники тренинга встают в круг и по часовой стрелки передают соседу с лева свои объятия. Завершается упражнение аплодисментами.