Диспут
для учащихся **7-8** классов
на тему **:**

«Профилактика зависимого поведения»

Разработала:

Педагог- психолог

Полубан А.Ю.

Горловка, 2022

Цели и задачи диспута:

- Первичная профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.
- Адаптация детей социального риска в социуме
- Приобретение навыков ответственного отношения к своей жизни и высокой сопротивляемости негативного давления со стороны.
- Помощь в установлении межличностных отношений и взаимопонимания между подростками

1. Вступление. Актуализация темы.

2. **Упражнение «Мифы о наркотиках»**: вместе с ведущим ребята размышляют о том, какое утверждение о наркотиках правда, а какое миф. Для более активного участия в этом упражнении, на первом этапе можно предложить ребятам проголосовать по поводу каждого из предложенных утверждений.

   Марихуана — не наркотик.

   Чтобы перестать употреблять наркотики, нужно просто уменьшать дозу.

   Если не употреблять наркотик через вену, привыкания не возникнет.

   Алкоголики и наркоманы — слабые и безвольные люди.

   Наркотики — это вещества только синтетического происхождения.

   Многие популярные люди употребляют наркотики, и у них все хорошо.

   Алкоголь, сигареты и кофе — не являются наркотиками.

   Люди начинают употреблять наркотики только от плохой жизни.

   Запрет наркотиков в государстве — эффективный способ по борьбе с наркоманией.

   Наркоманов в стране меньшинство

3. **Упражнение «Мозговой штурм — зачем людям наркотики?»**: участники по очереди предлагают свои варианты ответов на этот казалось бы простой вопрос. Когда каждый выскажется на эту тему, напротив перечисленных причин, написанных ведущим на листе бумаги слева, ведущий записывает конструктивные способы решения этих проблем, которые снова предлагают ребята.
   Например: люди становятся наркоманами от скуки, конструктивный способ — найти в интернете друзей, отправиться путешествовать с палаткой и т.п.

4. **Упражнение «Кто в нашем обществе чаще всего употребляет наркотики?»:** упражнение выполняется аналогично предыдущим. Во время мозгового штурма (сбор

идей у участников тренинга) важно учитывать, что ничто так не ценится детьми как самостоятельно найденные ответы на вопросы.

5. **Упражнение «Чувства»**: вспомните ситуацию, в которой вам пришлось общаться с человеком, находящимся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения. Что вы испытывали? Какие чувства были у вас, и какие чувства у этого человека?

6. **Упражнение «Марионетки»**: студенты делятся на тройки, в которых 2 участника - кукловоды и один - марионетка, которой управляют кукловоды. Разработать самостоятельно сценарий, и показать выступления нескольких марионеток. В конце упражнения обязательно обсудить возникшие чувства у всех 3-х участников.

7. Упражнение «Табу»: это упражнение позволяет определить свое отношение у студентов к любого рода запретам. В центре круга ведущий кладет шкатулку, и объявляет что в шкатулке лежит то, что подросткам нельзя. Каждый из участников должен проявить свое отношение к предмету через мимику и жесты.

8. **Упражнение «Тосты»**: выбираются два подростка, которые выходят в круг. Один из них должен найти три повода, чтобы уговорить другого выпить. Тот, кого уговаривают, должен найти три повода, чтобы отказаться. После этого упражнения подросткам можно дать небольшой перерыв, чтобы они могли отдохнуть и настроиться на более серьезные упражнения.

9. Метод незаконченных предложений «Поговорим о зависимостях»: ведущий начинает фразы, а подростки их продолжают, заканчивая предложения, так как считают для себя правильным. Например:

Когда я общаюсь с человеком, зависимым от алкоголя или наркотиков, я чувствую...
Сложнее всего с такими людьми....
Ситуация в которой я смог бы стать зависимым от наркотика это ...
Когда я чувствую, что начинаю от чего то зависеть я...
Быть независимым для меня...
С моей точки зрения зависимость это ....
«Поговорим об ответственности»: дети продолжают начатые фразы по очереди.
Быть ответственным для меня означает...
Одни люди ответственнее других потому, что...
Я побоялся бы отвечать за ...
Безответственного человека можно определить по следующим поступкам...

10. **Упражнение «Телевизионный ролик о вреде наркотиков»**: разбившись на несколько групп, участники придумывают интересные ролики о вреде наркотиков (в том числе алкоголя). Группам дается 10 минут для придумывания интересного сюжета, затем вместе обсуждают, какой из роликов был наиболее убедительным и запоминающимся.

11. **Упражнение «Письмо в редакцию»**: упражнение направлено на умение сочувствовать и понимать проблемы таких же людей, как мы сами. Ведущий предлагает детям представить, что они работают в редакции и к ним пришло письмо с просьбой о помощи и совете. Например: «Дорогая редакция, у меня есть парень, и недавно я узнала, что он стал принимать наркотики. Он предлагал и мне... Я не знаю, что мне делать. Я его люблю, и хочу ему помочь. Но он меня не слушает, и продолжает их употреблять. Что делать?...» После этого, подростки должны предложить свои способы помощи для этой девочки. Группа может разбиться на несколько подгрупп, и предложить несколько вариантов помощи.

12. Упражнение «Да — нет»: эта игра позволяет подросткам потренироваться говорить слово «нет» в самых разных ситуациях. Один подросток старается повторяя слово «да» подавить волю у того, кто отвечает слово «нет». Можно использовать мимику, жесты. Все кроме физических действий. В конце упражнений участники обсуждают насколько слово «нет» получалось убедительным в процессе игры.

В конце занятия, ведущий задает участникам вопросы:

- Что вы чувствуете после нашего тренинга?
- Насколько вам было интересно?
- Что нового вы узнали сегодня?
- Хотелось бы вам еще поучаствовать в аналогичном тренинге? Что бы вы добавили в наш тренинг?
- Даст ли этот диспут 100% гарантию того, что участники никогда в своей жизни не попробуют наркотики? Конечно нет. Хотя, кто-то возможно так и поступит. Но нам взрослым очень важно помочь подросткам задуматься о том, как важно хорошо к себе относиться, уметь говорить «нет» и думать о том, для чего мы пришли в этот удивительный мир