Профилактическая программа
«Как сбываются и разбиваются мечты»

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе курса «Как сбываются и разбиваются мечты», «психологический тренинг Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности», посвящена профилактике вредных привычек и поведенческих реакциях.

Данная программа посвящена проблемам: формирование жизненной мечты и профилактики наркомании. Кроме того, она дает учащимся возможность усвоить навыки и знания, которые пригодятся им при принятии важных решений не только в упомянутых сферах, но и в тех областях, которые напрямую в материалах занятий программы не затрагиваются.

Новизна данной программы заключается в позитивном подходе в работе с подростками, сталкивающимися с опасностью вредных привычек. Программа разработана в виде тренинговых занятий, с применением психохотехнических игр, которые в свою очередь помогают участникам лучше познать и понять структуру и причинно-следственные взаимосвязи происходящего. Участие в данной программе помогает учащимся выбрать достойные цели и мечты для своей дальнейшей жизни.

Актуальность данной программы в том, что она поощряет поведение подростков, способствующее осуществлению лучших его стремлений, т.е. показывает за счет чего, могут сбыться мечты, и предупреждает об угрозах, которые способны разрушить мечты, а с нею и дальнейшее устройство жизни. Когда у молодого человека нет мечты, планов, конкретных целей на будущее, его «пустая жизнь» становится благодатной почвой для тех, кому выгодно навязать ему деструктивные модели поведения.

Цель программы – формирование личной ответственности учащегося за свои поступки.

Задачи:

1. предоставить учащимся необходимый уровень информации об разрушительном воздействии наркотиков на жизнь человека в целом;

2. продолжить формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;

3. способствовать формированию навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях;

4. формировать умение ставить определенные цели и достигать их;

5. реализовать свой потенциал и преодолеть возможные препятствия на пути к мечте.

В отличие от других программ. Данная программа «Как сбываются и разбиваются мечты» обладает рядом уникальных и конструктивных особенностей:

- **Она помогает учащимся сформулировать мечту.** Первые 4 занятия программы помогают каждому ученику нарисовать для себя настолько привлекательную картину будущего, что он понимает: ради этого действительно стоит избегать «разбивающих мечту» наркотиков. Информирование и запугивание не гарантируют, что подростки откажутся от экспериментов с опасными моделями поведения, однако молодым людям, ставящим перед собой более высокие цели, чем собственное удовольствие, будет легче противостоять силам, подталкивающим их к деструктивному поведению.

- **Программа предусматривает активное вовлечение учащихся в воспитательный процесс.** Каждое занятие проводится в форме тренинга, в котором предусмотрены разнообразные задания, упражнения и психотехнические игры, привлекающие внимание учеников, побуждающие их к сосредоточенному участию в занятии и поощряющее положительные решения.

- **Обязательства, записываемые в личных дневниках.** Материалы каждого раздела предусматривают творческое использование «личных дневников», которые дают учащимся возможность принять решение об отказе знакомства с наркотиками, алкоголем и ранней половой жизнью. Ведение дневника прививает подростку чувство ответственности за принятые решения

Программа «Как сбываются и разбиваются мечты» предназначена для работы с учениками 12-14 лет. При выборе возраста целевой аудитории для подобных материалов неизбежно возникает конфликт между двумя приоритетами. С одной стороны, желательно, чтобы учащиеся уже достигли того уровня зрелости, когда они при встрече с потенциально деструктивными моделями поведения способны сознательно их избегать, с другой стороны, важно, чтобы учащиеся могли принять обоснованное решение об отказе знакомства с наркотиками прежде, чем они с этими проблемами столкнутся. Таким образом, возраст 12-14 лет можно считать приемлемым компромиссом.

Программа «Как сбываются и разбиваются мечты» рассчитана на 9 часов

Учебно-тематический план программы

Обзор разделов данной программы

Раздел 1: Введение

Учитель направляет учащихся на формирование понятия, чего я хочу от жизни. Учащиеся начинают задумываться о своих мечтах и жизни, и узнают о таких понятиях, как свобода, ответственность, сила привычек и значение единства в коллективе.

Раздел 2: Наркотики

Учащиеся узнают о воздействии наркотиков на организм, разум, эмоции людей и отношения между ними. Они проанализируют механизм формирования наркотической зависимости и осознают преимущества воздержания от наркотиков.

Элементы каждого занятия включает в себя:

- Ряд психотехнических игр направленных на развитие взаимоотношений, осознание личной позиции, укрепление личностных качеств, развитие аргументации своей точки зрения, отстаивания своих интересов.

А также каждое занятие программы состоит из двух основных разделов:

- Подготовка учителя
- План занятия

Каждый из этих разделов имеет в своем составе различные элементы. Назовем стандартные элементы, которые включают в себя раздел «Подготовка учителя»:

- Основные идеи. Это список информирует об идеях, лежащих в основе урока, но не все идеи преподаются ученикам напрямую.
- Цели занятия. Это те конкретные цели, которых ученики с помощью учителя должны добиться к концу урока.

- Ключевые понятия, которые по необходимости темы, используются учителем.
- Информация для учителя. Дополнительная информация по тем или иным темам, для более глубокой, детальной подготовки.
- Материалы/подготовка.
- Вводная часть. Большинство занятий начинается с повторения главной темы предыдущего занятия или подготовки учителя к новой теме.
- Личный дневник. Каждому ученику понадобится отдельная тетрадь, которая будет служить ему «личным дневником» в течение всего года. Учащиеся должны будут приносить дневники на каждый урок. Иногда они будут использоваться для записей классной и личной работы.
- Связь с родителями. Ученикам будут предлагаться некоторые вопросы, которые они смогли бы обсудить с родителями. Сотрудничество учителя и родителей – один из самых верных способов помочь учащимся избежать того, что грозит разрушить их мечты. Открытый диалог между подростком и родителями может стать самым важным при принятии им долгосрочных решений.

Содержание программы

Раздел 1: Формируем мечту

1. Сильнее вместе
2. Задумайтесь о своей жизни: мечты и препятствия
3. Свобода и ответственность
4. О полезных и вредных привычках

Раздел 2: Наркотики

5. Что вы знаете о наркотиках
6. Воздействие наркотиков на организм

7. Что такое наркотическая зависимость
8. Наркотический омут
9. Жизнь без наркотиков

Каждое занятие включает в себя различные методы и формы проведения, такие как теоретические и практические:

Вопрос-ответ, беседа, дискуссия, «мозговой штурм», различные психологические игры, конкурсы, работа по группам, работа парами, инсценировка.

Главная задача проведения всей программы состоит не только в том, чтобы пройти определенный материал, но и в том, чтобы защитить своих учеников. Содержание занятия, упражнения ориентированы на изменение поведения и жизненной позиции подростков. Необходимо помнить – чем больше ученики общаются и взаимодействуют друг с другом, тем больше вероятность того, что они усвоят ценности, о которых говорится на занятиях и будут придерживаться их даже после того, как закончат изучение данного курса.

Данная программа проводилась в 8-9 классах.

Учащимся понравилась тренинговая форма занятий, они активно вовлекались в учебный процесс через игру, работу в группах и парах, вели личные дневники. Данный материал усвоили и поставили себе высокие цели в жизни, обещали себе не попасть в ловушку наркотиков.

Занятие 1

Сильнее вместе

Основные идеи

1. Для создания в классе (группе) благоприятной обстановки ученики должны осознавать взаимозависимость.
2. Обстановка взаимного уважения приносит пользу как учащимся, так и учителям.

Цели занятия

1. Приняв участие в работе дискуссионной группы учащимся, необходимо внести свой вклад в описание идеальной обстановки для обучения.
2. Задуматься над тем, каким правилам необходимо следовать и какие обязанности на себя взять, чтобы в классе установилась по-настоящему благоприятная обстановка для обучения.

Материалы/подготовка

- Подготовить большой лист бумаги, на котором во время занятия вы будете записывать предлагаемые учениками элементы благоприятной для обучения обстановки
- Заранее перепишите на доску предложенный ниже перечень (если возможно закройте его бумагой или шторкой, чтобы учащиеся не увидели его раньше времени): «Я постараюсь создавать в классе обстановку в которой:
  - Каждый из вас будет самим собой.
  - Каждый из вас сможет, не смущаясь, высказывать свое мнение.
  - Уважаются и учитываются индивидуальные особенности каждого.
  - Конфликты решаются на основе взаимного уважения и сочувствия.
  - Приветствуется самоконтроль.

- Мы внимательно слушаем друг друга и искренне стремимся понять нужды других.
- Сотрудничество важнее соперничества.
- Царят мир и взаимное доверие».

Ход занятия

«Приветствие»

Ведущий: «Как всегда в начале занятия мы будем приветствовать друг друга, но к имени прибавляем яркую психологическую черту этого человека. Например, «Привет, Оленька, у которой всегда хорошее настроение». Можно проводить ассоциации с яркими личностями, героями. Тот, кто приветствие получил должен выразить благодарность без слов.

«Настроение»

Ведущий: «Сейчас каждый из вас по очереди скажет, с чем ассоциируется ваше настроение в данный момент. Я начну первая. Мое настроение ассоциируется с солнцем, я очень рада вас всех видеть и надеюсь, мое настроение останется таким же до конца занятия.

Итак, мы начинаем разговор о том, что разрушает мечты и что помогает им осуществиться. Огромную роль на вашем пути к достижению жизненных целей играет обстановка, в которой вы живете и учитесь. Нам предстоит решить, как создать в классе по настоящему благоприятную для учебы атмосферу.

(*учитель делит класс на 4 группы*)

Сейчас я попрошу вас обсудить правила, которые нужно соблюдать, чтобы общение в группах принесло пользу? Я пройду по классу и послушаю, какие у вас возникают идеи, а потом вы поделитесь ими со всем классом.

(Похвалите тех, кто предлагает позитивные идеи, например, «Мы должны внимательно слушать друг друга, проявлять вежливость и уважение». Каждый член группы должен понимать, что имеет право высказываться, и чувствовать, что остальные ценят его вклад в обсуждение).

А теперь докажите мне, что внимательно слушали друг друга. Обсудите в группах, что такое «класс вашей мечты». Помните, что идеальный класс – это не только новая мебель и наглядные пособия, но и правила общения друг с другом.

Однако сначала выберите в своей группе

1. Того, кто будет вести дискуссию;
2. Того, кто будет все записывать;
3. Того, кто будет следить за временем;
4. Того, кто будет рассказывать о ваших идеях всему классу.

(*Перечисляя эти роли, записывайте их на доске, чтобы ученики могли быстро их распределить: лидер, секретарь, хронометрист, докладчик).*

Отчет о работе групп

Итак, вы готовы представить ваши идеи? Пожалуйста, пусть от каждой группы выйдут представители и по очереди представят свои идеи. (*идеи записываются на доску)*

Вы предложили немало интересных, творческих идей. С некоторыми из них я полностью согласна, а некоторые просто не соответствуют целям учебы в школе. Представляю вам свои идеи (учитель открывает за ранее подготовленный список). Давайте посмотрим нельзя ли объединить некоторые ваши представления об идеальном классе с моими идеями. Какие предложения стоит включить в общий список, а от каких лучше отказаться, потому что осуществить их все равно нереально? Что нам необходимо, чтобы выполнить намеченное? Что потребуется от каждого из вас, чтобы все получилось так, как я описала?

Среди ответов – идей учащихся могут быть примерно следующее:

- *У всех учеников в классе равные права.*
- *Мы ко всем относимся по-доброму.*

- *Мы никогда не судим других.*
- *Мы позволяем всем быть самими собой.*
- *Мы делаем все, чтобы в классе было уютно и безопасно.*
- *Мы не мешаем другим отличаться от нас.*
- *Мы не смеемся над людьми, если знаем, что их обидит.*
- *Мы прощаем другим их ошибки.*
- *Мы поддерживаем друг друга.*
- *Мы уважаем убеждения и мнения других.*
- *Мы помогаем другим справиться с их проблемами.*
- *Мы всех принимаем.*
- *Мы с уважением выслушиваем других.*
- *Мы никогда никого не унижаем.*
- *Мы уважаем внутренний мир и личную жизнь других.*
- *Мы просим прощения у тех, кого обидели.*

Как вы думаете, зачем нам в классе такая идеальная обстановка? Дело в том, что наши занятия не совсем обычные и нам предстоит говорить о разных проблемах, поэтому необходимо будет проявлять друг ко другу такт и уважение, сочувствие – для этого нам и нужно стать одной дружной семьей.

Спасибо за участие в составлении списка. А теперь мы выберем десять самых важных правил поведения в классе, которые помогут нам создать благоприятную остановку для учебы. Возможно, некоторые ваши предложения придется исключить. (*после того, как учащиеся сделали выбор, скажите им:)* Достаньте тетради, которые будут служит вам личными дневниками для записи. На чистой странице напишите заголовок: «Обстановка, которая идеально подходит для учебы», а затем перепишите список с доски.

Все мы должны согласиться соблюдать правила, которые выбрали. Я прошу вас следовать им каждый день.

Что делать, если кто-то нарушает эти правила? (*Выслушайте ответы учащихся)* Мы должны служить им примером и поступать правильно, даже если они этого не делают.

Я, ваш учитель, обещаю себе и всем вам, что буду служить вам хорошим примером и поддерживать в классе благоприятную атмосферу. Я ставлю свою подпись на особом листе, где перечислены основные правила, за которые мы голосовали.

Теперь ваша очередь подтвердить свой выбор и подписать наше соглашение. Делая это, вы обещаете относится друг ко другу с уважением и пониманием, чтобы у нас в классе царила действительно благоприятная атмосфера для учебы.

Рефлексия

«Пожелания»

Для упражнения вам необходимо заранее написать на отдельных листочках (в форме звездочек, снежинок и т.д.) пожелания (приятные слова, афоризмы и т.д.) по количеству участников, пронумеровав их и разложить (или приклеить на скотч) по всему пространству, в котором предстоит заниматься. Участники сидят кругом.

Им предлагается рассчитаться по количеству участников и запомнить свой номер. Говорим участникам, что для каждого из них в этой аудитории есть небольшой подарок, чтобы его получить надо быть очень внимательным. Необходимо найти пожелание с вашим номером. Тот, кто нашел свой листочек, возвращается в круг. Когда все вернулись, предлагается по очереди зачитать пожелание, адресовав его всем остальным участникам.

«Ассоциация о нашей встрече»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации о встрече. Например: «Если бы наша встреча была цветком, то каким?

Всем большое спасибо, до встречи!

Занятие №2

«Мечты и препятствия»

Основные идеи

1. Ученики, поставившие перед собой четкие цели, с большей вероятностью откажутся от вредных привычек

2. Именно в этом возрасте ученикам пора определиться со своими жизненными целями.

Цели занятия

К концу занятия ученики должны:

1. Составить список своих целей в жизни.

2. Проанализировать и изменить этот список, если потребуется

3. Составить список препятствий, которые могут помешать им в достижении целей.

Подготовка помещения. Стулья по числу учащихся ставятся кругом. Учащимся заранее сообщается о том, чтобы они принесли чистые тетради, ручки.

Ход занятия

«Поздороваемся…»

Участники сидят кругом. Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем поздоровался ведущий встает и здоровается этим же способом с человеком с которым, поздоровается ведущий и участник. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться.

«Цвет настроения»

Каждый участник по кругу называет цвет, которому соответствует его настроение в данный момент

Ведущий: сегодня мы с вами поразмышляем над важной темой «Что я хочу от жизни» и для начала предлагаю в ваших тетрадях составить список того, что вы хотите от жизни. Если вы не знаете с чего начать, я дам вам несколько советов:

- Начните список с трех целей, которые вы хотите достичь сегодня.
- Затем сформулируйте цели, которые нужно достичь через неделю.
- После этого наметьте для себя три цели на год.
- И, наконец, добавьте к списку минимум десять целей, которых вы хотели бы достичь в жизни.

В вашем списке может быть сколько угодно целей – чем больше, тем лучше. Посмотрим, у кого список выйдет самым длинным. Жизненные цели вам нужны не для того, чтобы произвести на кого-то впечатление, поэтому старайтесь писать максимально честно. Помните, что от жизни можно ожидать и материальных приобретений, и определенных событий, и какого-то опыта.

В вашем списке могут быть и внутренние цели, которые важны для вас лично, и внешние цели, которыми измеряется успех. Не забудьте, что ваши мечты и цели – большая ценность, поэтому над ними никто смеяться не будет, и вы можете не стесняться их.

(учащиеся работают самостоятельно в течение 10 минут, необходимо за ними наблюдать и тем кто затрудняется помочь. Пока ученики работают учитель записывает на доске : «Чего я хочу от жизни больше всего?»)

Все закончили свою работу и теперь внимательно посмотрите на свой список.

- Есть ли у вас внутренние цели, личные цели – что-то, что вы хотели бы изменить или развить в себе, например, черту характера и умения?
- Есть ли у вас внешние, ориентированные на успех цели – что-то, чего вы хотели бы достичь или испытать? Вспомните самые разные области своей жизни.
- Не огорчайтесь, если идеального списка у вас не получилось: главное, что вы старались. Я уверяю вас, что вам не придется рассказывать о своих мечтах и целях другим людям, поэтому будьте предельно честными с собой.

Работая над изменением своего списка, подумайте, почему ваши мечты и цели именно такие. Важно не просто поставить перед собой определенные цели, но и понимать, почему мы к ним стремимся.

Осмысление жизненных целей

Еще раз изучите свой список и постарайтесь в двух-трех предложениях ответить на вопрос, который вы видите на доске – Чего я хочу от жизни больше всего? Обдумайте все ваши мечты и постарайтесь понять, к чему на самом деле стремится ваше сердце. Для одних это будет профессия – вы мечтаете стать бизнесменом, танцором, инженером или спортсменом. Для других – особые отношения с ближними, которые позволят стать хорошим родителем или верным другом. Для третьих это будет какое-то очень личное желание, например, стать смелым, отважным человеком или научиться терпению или состраданию.

Итак, вы сократили свои списки до нескольких самых главных и сокровенных целей. Теперь объединитесь в группы по три человека и методом «мозгового штурма» попробуйте определить препятствия или барьеры, которые могут помешать человеку достичь его цели. При этом рассказывать группе о своих жизненных целях не надо. Главное для нас – определить общие для всех препятствия. Один из учеников в группе должен быстро записывать поступающие предложения.

Давайте все займем свои места и обсудим ваши варианты препятствий, которые могут помешать в достижении цели.

Идет обсуждение

Теперь лично каждый прочтите ваш список целей и напишите какие препятствия вам могут помешать достичь целей и исполнить мечту.

В заключение я предлагаю вам подумать о свободе, которая нужна человеку для достижения целей. Свобода – это то, что вы получаете, когда становитесь более ответственными за свои решения и поступки.

Вы проявляете ответственность всякий раз, когда совершаете правильный поступок, даже если никто вас в этот момент не видит. Вы просто принимаете решение поступить, как должны, и выполнять его. Что может вам помочь? Какие решения помогут вам приблизиться к цели? Какие привычки вам необходимо развивать в себе?

Отлично теперь заканчивая наше сегодняшнее занятие, поиграем в игру компот.

«Компот»

Участники сидят в кругу. Ведущий стоя, так как у него нет стула, обращается к участникам с просьбой: «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те. Кто любит мороженое.» когда участники встали, ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. При выполнении упражнения важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы. Игра повторяется 4-6 раз.

Рефлексия

«Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательное условие «Комплимента»: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Обсуждение по кругу

- Что ты сегодня узнал нового для себя?
- Что у тебя получилось лучше всего?
- Что у тебя не получилось?

Занятие №3

Свобода и ответственность

Основные идеи

1. Поиск одной только свободы не только не поможет нам осуществить мечты, но и причинит боль.
2. Свобода отделима от ответственности: перед самим собой и перед другими людьми.
3. Человеку кажется, что свобода без ответственности:
    - Легко достижима (не требует особых усилий)
    - Позволяет быстро добиться результатов
    - Не влечет за собой последствий
    - Принимается не задумываясь.

Цели занятия

К концу занятия учащиеся должны:

1. Понять, что одна только свобода не приведет к осуществлению мечты.
2. Уметь убедить своего товарища в том, что свобода неотделима от ответственности.
3. Уметь распознавать незрелые представления о свободе.
4. Ключевые понятия
5. Незрелая свобода – это любое представление о свободе, которое не предусматривает ответственности за принимаемые решения.
6. Зрелая свобода предусматривает ответственность за принятые решения.

Информация для учителя (ведущего)

Стремление к свободе без внешних ограничений часто приводит к формированию вредных привычек, расстраивает отношения с другими людьми, создает проблемы с законом и порождает социальную анархию.

«Свободная» жизнь без ответственности за принятые решения в действительности часто заканчивается утратой свободы и жизненных перспектив.

Ход занятия

«Рукопожатие»

Ведущий «За одну минуту необходимо пожать как можно больше рук. Каждый при этом считает, сколько рук пожал».

Обсуждение:

- насколько ты был общительным? Пожимал руки тем, кто сам подходил?

«Спасибо»

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

Ведущий: « По сигналу я буду просить участников из внешнего круга вступать в общение с партнером из внутреннего круга. При этом я буду называть, что примерно вы должны будете делать. Участники из внутреннего круга должны будут в ответ каждый раз благодарить своего партнера по общению и говорить ему «спасибо». После короткого диалога по сигналу участники из внешнего круга делают один шаг влево и переходят к новому партнеру и так далее.

Итак, приготовьтесь…

- Сделайте комплимент вашему соседу напротив;
- Похвалите;
- Выскажите добрые пожелания;
- Признайтесь в своей симпатии;
- Выскажите свое восхищение;
- Покритикуйте поведение;
- Поздравьте с чем-нибудь.

Замечательно, теперь займите ваши места и мы продолжим с вами начатое нами на прошлой встрече. Мы говорили с вами о мечтах. Для их осуществления вам, кроме всего прочего, понадобится свобода. Но что это такое? Предлагаю вам сделать из листа бумаги самолетик, испытайте его в полете. Отлично, теперь напишите на крыльях самолетиков следующие слова: на правом свобода, на левом ответственность. Запустите, летает?! А теперь оторвите одно крыло и снова испытайте. Летать самолет как прежде не может! Давайте попробуем дать определение слову свобода, которая есть у взрослых.

(возможные ответы)

- ✔ Никто не указывает мне, что я должен делать;
- ✔ У меня достаточно денег, чтобы купить все, что я пожелаю;
- ✔ У меня быстрый, современный автомобиль;
- ✔ Мне не нужно ничего делать по дому;
- ✔ У меня свой дом, в котором я могу делать все, что захочу;
- ✔ Мне не нужно ходить в школу.

Чем больше учеников выскажутся, тем лучше. Если среди учеников не будет упоминаться личная свобода, спросите их: **«А что значит слово «свобода» для вас лично?»**

Вас привлекает идея личной свободы?

Чем бы вы хотели заняться, пользуясь такой свободой?

Признаки зрелой свободы

(*напишите на доске заголовок свобода и разделите доску на две колонки «Зрелая» и «Незрелая»*).

В заключении мы должны составить список характеристик свободы, к которой стремимся мы сами или которую предлагает нам кто-то другой. Нам необходим способ быстро определить, какая перед нами свобода – зрелая или незрелая, неполноценная. Помните, стоит стремиться только к той свободе, которая не повредит нам или кому-то еще.

Давайте начнем с признаков незрелой свободы. Как определить, что предлагаемая нам свобода неполноценна?

(*Обсудите каждый предлагаемый признак, убедитесь, что с ним согласно большинство и что он подходит вам, прежде чем записать его на доске.)* Список признаков незрелой свободы должен включать в себя:

- Она кажется, легкодостижимой (ее можно получить без усилий)
- Кажется, что так можно быстро достичь результата
- Кажется, что для меня она не будет иметь последствий
- Она кажется увлекательным приключением
- Ее принимаешь не задумываясь.

Теперь давайте составим список признаков зрелой свободы. Помните, что зрелая свобода подразумевает принятие ответственных решений.

(*в список должны войти*:

- Я не рискую навредить своему организму
- Я не могу навредить другому человеку
- Я не нарушаю закон
- Эта свобода помогает мне осуществлять мои мечты
- Она не создает препятствий на пути к мечтам
- Она не вредит моим отношениям с семьей и близкими

Отлично справились! Теперь давайте поразмышляем на практических примерах, как эти признаки можно применить: Костя сидит под деревом вместе с друзьями, спасаясь от жары. У него возникает идея – охладиться и заодно немного понырять в реке. Он предлагает: «У меня идея. Айда на речку!» кто-то подхватывает: Точно, побежали!» - и все поднимаются на ноги. Некоторые из друзей колеблются, но Костя убеждает их.

Скажите, какую свободу использует Костя, подлинную или поддельную, и объясните, почему вы так думаете?

(*Напоминаем ученикам о записанных на доске признаках. Приведенный выше пример соответствует всем критериям незрелой свободы. Используйте признаки зрелой свободы, чтобы объяснить ученикам суть проблемы.*

- *Все ли умеют плавать?*
- *Нет ли в этом месте подводных камней, о которые, ныряя можно разбить голову?*
- *Может, стоит предупредить родителей о своих планах?*

Приведем еще пример. Вы на вечеринке с друзьями. Она продолжается уже несколько часов, вы танцуете, в общем, прекрасно проводите время. Ваш друг Витя отводит вас в сторону и рассказывает, что вы оба приглашены в гости к Толе. Наверное, весело будет, думаете вы. Но Толю вы не знаете и поэтому спрашиваете о нем у Вити. Что он за человек? Что мы будем делать в его квартире? Будут ли там наркотики или алкоголь?

Это зрелая или незрелая свобода?. Посмотрите на признаки, выписанные нами на доску, и оцените этот пример.

Да, вы демонстрируете зрелое отношение к свободе, потому что не согласились на предложение моментально. Вы расспросили друга о характере Толи и признали, что если у него на квартире будут «наркотики», сказать «нет» будет трудно. Вы поступили ответственно, вы стали задавать вопросы и постарались убедиться, что не делаете ничего такого, что могло бы вам повредить.

Зрелая свобода подразумевает принятие ответственных решений.

Еще одно небольшое задание для вас, откройте тетради, нарисуйте самолетик на крыльях напишите свобода и ответственность. На фюзеляже напишите «Полет мечты». Затем опишите одним предложением, что такое подлинная свобода.

На следующем занятии мы поговорим с вами о том, как привычки могут помочь вам обрести свободу и как они могут стать для вас тюрьмой, в которой вы эту свободу потеряете.

Рефлексия

«Звук группы»

Давайте мы встанем в круг, возьмемся за руки, закроем глаза и озвучим своё состояние, затем прислушаемся к звукам соседей и постараемся подстроиться на звук группы.

Откроем глаза, и впечатление от сегодняшнего занятия сожмем в одно-два слова (фразу) и назовем его (ее) по кругу.

Обсуждение по кругу

- Что ты сегодня узнал нового для себя?
- Что у тебя получилось лучше всего?
- Что у тебя не получилось?

Всех благодарю до следующего занятия.

Занятие № 4

«О полезных и вредных привычках»

Основные идеи

1. Привычки – это результат многократного повторения сходных решений.
2. Одни привычки помогают нам достичь поставленные цели, а другие этому только мешают.
3. В наших силах выбрать результат свой жизни, культивируя одни привычки и отказываясь от других.

Цели занятия

К концу занятия учащиеся должны:

1. Различать привычки, которые способны поработить и помешать осуществлению замыслов.
2. Различать привычки, которые могут освободить и помочь в достижении цели.
3. Выбрать одну позитивную привычку и развивать ее в течение ближайшего месяца.

Материалы для помощи – крепкая цепочка, не обязательно длинная, катушка ниток.

Ход занятия

«Поздороваемся»

Ведущий: «Сейчас мы проведем упражнение, в котором все надо делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам каким способом надо «поздороваться», при этом вам каждый раз нужно будет находить нового партнера.

Итак: здороваемся глазами….руками….плечами….ушами….носами….коленями….пятками».

Обсуждение: все сели кругом.

- понравилось ли вам упражнение?

- легко ли было действовать быстро?

- как было проще здороваться?

- с кем контакт был установлен легче, с кем сложнее?

«Ассоциация о нашей встрече»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации о встрече. Например: «Если бы наша встреча была животным, то кто оно? (собака, кошка…).

Ребята, теперь мы перейдем к теме нашего занятия. На прошлом занятии мы говорили о различиях между зрелой и незрелой свободой. Сегодня мы поговорим о том, как привычки способны поработить нас или дать нам свободу. Большинство решений, которые мы принимаем в жизни, не заканчивается немедленным вознаграждением или трагедией , хотя бывает и такое. Обычно к положительному или отрицательному результату приводит целая цепь решений, каждое из которых в отдельности может не показаться значимым.

Самое главное – понять, что привычки – это результат многократного повторения сходных решений, будь то привычка чистить зубы, выбирать полезные для здоровья продукты питания, насмехаться над людьми, с которыми вы не согласны, или практиковаться в игре на музыкальном инструменте.

Некоторые привычки могут дать человеку свободу. Даже если вы никогда раньше об этом не думали, постарайтесь назвать такие привычки.

(привычки, формирующие навыки: упорные тренировки, подчинение тренеру или педагогу, планирование, здоровое питание, отдых. Привычки, которые учат думать: вопросы, сравнение, анализ, синтез.)

Безусловно, существует много привычек, которые ограничивают и порабощают человека. Давайте составим список привычек, которые могут мешать нам достигать поставленных целей (*запись на доске)*

- *Привычка откладывать дела на завтра*
- *Ложь*
- *Привычка поздно вставать*
- *Привычка поздно ложиться*
- *Привычка использовать людей*
- *Привычка пренебрегать личной гигиеной*
- *Привычка делать только т, что хочется*
- *Привычка насмехаться над людьми с которыми вы не согласны.*

Какие оправдания люди придумывают своим вредным привычкам?

Проведем эксперимент. Попрошу выйти одного юношу, встать прямо, руки вдоль тела. Обвязываю его руки выше локтя ниткой несколько раз, прошу разорвать, он делает это с легкостью. Затем обматываю побольше, он разрывает, но с усилием. Объяснения классу: исследования показали, что многие распространённые привычки формируются за три недели. То есть если 21 день повторять какое-то действие, у вас возникнет к нему достаточно сильная привычка. Теперь я оберну нашего силача ниткой 21 раз, а вы все считайте, можно рвать (нить порвется с огромным усилием или не порвется)

Спасибо нашему силачу!

Пять столетий назад немецкий гуманист Эразм Роттердамский сказал: «Мы сеем мысли и пожинаем поступки; сеем поступки и пожинаем характер; сеем характере и пожинаем судьбу»

Если вы определите, какие привычки развивать, а от каких избавляться, то сможете выбирать судьбу. Мы приводили примеры привычек, которые ограничивают человека и привычек, которые придают ему силы. Некоторые молодые люди связаны подобными привычками. Оправдывая свои вредные привычки, вместо того, чтобы изменить их, они выбирают свое будущее.

Какие варианты карьеры, будущего закрыты для человека, пораженного теми негативными привычками, которые мы с вами обсуждали?

(примеры профессий, недоступных человеку с дурными привычками)

Недоступное будущее:

- Летчик
- Ученый
- Менеджер высшего звена
- Спортсмен мирового класса
- Успешный предприниматель
- Преподаватель и др.

Какие полезные привычки помогут добиться успеха – обсуждение

Подумайте, что я могу изменить в себе, какую привычку-помощник развить за 21 день. Запишите это в тетради, и через 21 день я спрошу у вас о ваших результатах.

На сегодняшнем занятии мы говорили о полезных и вредных привычках, которые формируются у нас с течением времени в результате многократного повторения одних и тех же действий. Однако в жизни есть вещи, которые способны повредить нам гораздо быстрее. Есть даже такие «привычки», например наркотики, которые способны поработить нас за один-два раза. Их можно сравнить не с ниткой, а скорее с прочной и толстой цепью. Кто хотел бы повторить наш эксперимент, но только не с ниткой, а вот с этой крепкой цепью?

Итак сегодня мы видели, как привычки могут поработить нас или дать нам свободу. На следующем занятии мы поговорим о том, как отношение в коллективе влияет на наше будущее.

Рефлексия

«Аплодисменты по кругу»

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее»

Ведущий начинает хлопать в ладоши, подходя к одному участнику группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют, и последнему аплодируют все»

«Вспышка»

Учащиеся по кругу заканчивают предложение: «Сегодня на занятии я…»

Всем спасибо до встречи!

Занятие 5

Что вы знаете о наркотиках?

Основные идеи

1. Иногда ученики получают недостоверную информацию о наркотиках из ненадежных источников.

2. Точная, достоверная информация поможет им отказаться от употребления наркотиков.

Цели:

К концу занятия учащиеся должны:

1. Перечислить, какие сведения о наркотиках и наркомании учащиеся считают истинными.

2. Обсудить возможные источники информации о наркотиках и наркомании, а также мотивы тех людей, которые навязывают им недостоверную информацию.

3. Научиться определять степень надежности и достоверности источников информации.

4. Создать предпосылки для самообразования, прививать навыки, как самостоятельной работы, так и работы в коллективе

Ключевые понятия:

Препарат: химическое или фармацевтическое вещество (кроме пищи), которое при приеме внутрь изменяет структуру или функции организма.

Злоупотребление лекарственными/химическими препаратами (или наркотиками): употребление запрещенного наркотика, использование лекарства, отпускаемого по рецепту, не по назначению или употребление внутрь вещества, не являющегося лекарственным препаратом.

Лекарственный препарат (медикамент): препарат для внутреннего или наружного применения, который создается с целью предотвратить или остановить болезнь/процесс, ведущий к инвалидности.

Психоактивный препарат: препарат, который затрагивает центральную нервную систему и изменяет нормальное функционирование головного мозга, что приводит к изменению сознания и поведения.

Стимулятор: препарат, ускоряющий работу центральной нервной системы.

Депрессант: препарат, замедляющий работу ЦНС.

Наркотик: сильнодействующее вещество, вызывающее возбужденное состояние и привыкание.

Галлюциноген: препарат, который изменяет настроение, мысли и чувства.

Наркотическая зависимость бывает двух типов:

1. Психологическая зависимость: эмоциональная/ментальная потребность в наркотике, без которого человек не может заснуть, расслабиться или нормально функционировать.

2. Физиологическая зависимость: химически обусловленная потребность в наркотике, при которой в организме формируется так называемая толерантность, то есть он привыкает к воздействию наркотика и, следовательно, требует увеличения дозы для достижения привычного эффекта.

Абстинентный синдром: возникает, когда человек перестает принимать препарат от которого он находится в физиологической зависимости, в результате чего наблюдаются побочные эффекты: озноб, тошнота, рвота, нервозность, бессонница и судороги.

Материалы

Мышеловка.

Тест

В определенный момент урока провести тест с учениками. После его проведения разобрать с учениками каждый пункт и объяснить им, какие утверждения являются истинными, а какие ложными.

Подготовка:

- Написать имена учеников на доске группами по 3-4 человека. Эти списки пригодятся для организации дискуссионных групп во время встречи.
- Перед началом урока на доске написать следующий список высказываний для теста:

1. Уже самое первое вдыхание летучего наркотика может привести к необратимому повреждению мозга.
2. Девушки употребляют наркотики чаще юношей.
3. некоторые люди употребляют наркотики, но ничего плохого с ними не происходит.
4. Употребление наркотиков трудно прекратить.
5. Приятный эффект от наркотиков усиливается с каждым новым приемом.
6. Средняя продолжительность жизни людей, которые принимают наркотики, составляет 4-4,5 года.

- Оставить место на доске для следующих таблиц. В них необходимо будет записывать ответы учеников во время обсуждения.

Источники информации	Рейтинг	Мотивы

Ход занятия

«Поздороваемся…»

Участники сидят кругом. Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем поздоровался ведущий встает и здоровается этим же способом с человеком. С которым, поздоровается ведущий и участник. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться.

«Число три»

Ведущий: «Сейчас все будем считать до 15, считать будем по очереди вслух. Тот, кому достается число 3, 13 или те числа, которые делятся на 3, должен будет молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть. Если он сбился выходит из круга». Игра повторяется, пока не останется три ученика.

Разогрелись? Перейдем к теме нашего занятия. Ребята, сегодня мы с вами обсудим, какие ловушки подстерегают вас в жизни и как в них не попасть.

(*делит учащихся на группы*)

Напомним правила работы в группах

- Уметь слушать
- Уважать мнение других
- Давать всем возможность высказываться
- Ценить каждого члена группы
- Проявлять сочувствие и понимание к опыту и мнению других

Итак, перед вами обыкновенная мышеловка. Зачем она? Как она работает вы знаете? (*Дать учащимся возможность поэкспериментировать с мышеловкой.)*

Вот такие и другие ловушки, в виде вредных привычек расставлены на нас с вами и сегодня мы порассуждаем над очень коварной и смертельной ловушке как – наркотики.

ТЕСТ

Давайте посмотрим, что вы знает об этой ловушке – наркотиках.

Прочитайте предложения, которые вы видите на доске, и в каждом случае самостоятельно постарайтесь определить, правда, это или вымысел.

(дать ученикам время на выполнение теста)

Дискуссия

Теперь расскажите друг другу, почему вы так думаете.

А сейчас я помечу словом «вымысел» ложные высказывания и словом «правда» - истинные высказывания. Вы же постарайтесь молча сравнить свои ответы с правильными ответами на доске.

1. Уже самое первое вдыхание ингалянта (летучего наркотика) может привести к необратимому повреждению мозга.

Правда: поражение мозга, потеря слуха, спазмы конечностей и т.д.

2. Девушки употребляют наркотики чаще юношей.

Вымысел: Обычно юноши больше склонны к употреблению наркотиков, однако в наши дни наблюдается рост числа наркоманов среди девушек.

3. Некоторые люди употребляют наркотики и ничего с ними не происходит

Вымысел: даже если результаты не проявляются сразу, разуму и организму человека все равно наносится ущерб.

4. Употребление наркотиков трудно прекратить.

Правда: Большинство наркотиков очень быстро вызывают у человека физическую зависимость.

5. Приятное ощущение от наркотиков (кайф) усиливается с каждым новым приемом.

Вымысел: Приятный эффект от употребления наркотиков уменьшается с каждой новой дозой, вызывая потребность в новой дозе.

6. Средняя продолжительность жизни наркомана составляет 4-4,5 года.

Правда: результаты последних исследований подтверждают этот факт.

Обсуждение результатов теста

Теперь мы с вами обсудим в группах информацию, которая стала для вас новой или которую вам пришлось исправить.

Источники информации

Люди узнают о наркотиках из различных источников, например, газет, телевидения и от других людей.

Обсудите в группах, откуда вы и ваши ровесники узнаете названия наркотиков? Кто рассказывает вам, как действуют различные наркотики или что чувствует принимающий их человек?

Назовите несколько примеров, упоминавшийся в ваших группах, и я запишу их на доске.

(Колонки «Рейтинг» и «Мотивы» пригодятся позже. Сначала заполните колонку «Источники информации».)

Возможные варианты:

Источники информации	Рейтинг	Мотивы
Наркоманы Кинофильмы		

Телевидение Журналы Газеты Реклама Интернет Музыка Учителя Родители Друзья		

Открытый вопрос. Как вы думаете, человек, который употребляет наркотики, - это надежный источник информации? Почему?

Наркоман едва ли расскажет вам правду о наркотиках. Нередко ему важно, чтобы вы попробовали наркотик «всего один раз». Помните о мышонке и о мышеловке, которая стала для него «безопасной» кормушкой? Наркотики подобны такой ловушке: пока она не захлопнется, опасность не видна!

Даже если этот наркоман – ваш хороший друг или близкий, любимый человек, тому, что он говорит о наркотиках, не всегда можно верить, потому что он уже принял в своей жизни ошибочное решение и стал их употреблять. Представьте себе ядовитую змею, которая убеждает жертву, что один маленький укус ей не повредит.

Вот почему очень важно иметь достоверный источник информации о таком опасном явлении, как наркомания. Но как можно оценить источник информации? Есть идеи?

(выслушать несколько ответов)

Чтобы определить насколько правдиво то или иное заявление, нужно начать с проверки его источника. Источник нужно тщательно проверить, прежде чем соглашаться с информацией или как-то реагировать на нее.

Рейтинг. Работая в группах, оцените надежность источников Информации в левой колонке по шкале от 4 до 0 (4-абсолютно надежен, 3-почти всегда надежен, 2-иногда надежен, 1-редко надежен, 0-абсолютно не надежен).

Когда вы пытаетесь оценить надежность источника информации, вам необходимо определить мотивы людей, которые вам эту информацию сообщают. Их действительно заботит ваше благополучие, или они хотят убедить вас сделать что-то, что принесет им выгоду, а вам вред? А может быть, они обманывают сами себя? Если вам кажется, что здесь играют роль и другие факторы, назовите их.

Когда людям нужна достоверная информация, они обычно обращаются к экспертам – людям, у которых есть образование и опыт работы в данной сфере.

Например, если вы упадете с дерева и сломаете ногу, то к кому обратитесь за лечением? К ветеринару? Или к ботанику? Что произойдет, если вы пойдете к ветеринару? Почему обычный врач – лучший выбор?

Представьте себе, что швея пытается латать водопроводные трубы тесьмой, Никами и заплатами из ткани! Может, получится и красиво, но трубы все равно будут протекать.

Анализ мотивов. Обсудите в группах, какими мотивами руководствуются различные источники информации (родственники, друзья, наркоторговцы продюсеры кинофильмов и рекламы), когда сообщают вам информацию (истинную или ложную) о наркотиках? Один из учеников запишет ответы в колонку «Мотивы».

Источники информации	Рейтинг	Мотивы
Наркоманы	0-абсолютно надежен	Деньги
Кинофильмы	1-редко надежен	Деньги
Телевидение	2-иногда надежен	Забота о детях
Журналы	3-почти всегда надежен	Информация
Газеты	4-абсолютно надежен	деньги
Реклама		

Интернет Музыка Учителя Родители Друзья		

Мы выяснили, что у некоторых источников есть причины не сообщать нам достоверную информацию о наркотиках и наркомании.

Возможно, эти люди пытаются манипулировать вами, чтобы вы сделали что-то против своей воли, а они получили от этого свою выгоду.

Например, торговцу наркотиками выгодно, чтобы вы думали, будто наркотики безвредны, покупали их и обогащали его.

Таким образом, будьте внимательны, чтобы не попасть в ловушку наркомании, как мышка в мышеловку. Сегодня мы коснулись нашей темы лишь кратко. Мы выяснили, что нужно задумываться не только о содержании информации, но и о том, от кого она поступает. На следующих занятиях мы продолжим разговор о том, какая информация о наркотиках истинна, а какая является вымыслом. Знание – наш надежный помощник в принятии решений и приобретении привычек, которые формируют наш характер и помогают нам стать по-настоящему свободными и взрослыми людьми!

Рефлексия

«Свободный отчет членов группы»

По кругу рассказать о том, что показалось самым важным на сегодняшнем занятии.

«Пожелания добра»

Возьмем, друг друга за руки и громко пожелаем: «Желаю тебе всего лучшего и никогда не попасть в ловушку – наркотик»

«Вспышка»

Учащиеся по кругу заканчивают предложение: «Сегодня на занятии я…»

Всего доброго, до встречи!

Занятие № 6

Воздействие наркотиков на организм

Основные идеи

1. Существует несколько различных видов наркотиков, которые воздействуют на организм по-разному.
2. Наркотики оказывают неблагоприятное воздействие на многие органы человека.
3. Использование внутривенных наркотиков связано с высоким риском заражения ВИЧ или гепатитом.
4. Наркотики лишают человека будущего.

Цели занятия:

К концу занятия ученики должны:

1. Знать об особенностях воздействия на организм наркотиков разных типов.
2. Осознать крайне высокий риск заражения ВИЧ и гепатитом при внутривенном введении наркотиков.
3. Назвать основные органы человека, подвергающиеся губительному воздействию наркотиков при длительном их употреблении.
4. Понять разницу между тем, как наркоман воспринимает себя, и тем, как его воспринимают окружающие.
5. Обсудить, как употребление наркотиков влияет на продолжительность жизни.
6. Знать, как наркотики влияют на способность человека мыслить и концентрировать внимание.

Материалы: обычное лекарство в облатке, бутылка кока-колы, солонка с солью, небольшой прозрачный стакан, схематический рисунок человеческого торса на доске, из картона или бумаги нужно вырезать знаки, символизирующие четыре основных категории наркотиков: 2 – для депрессантов, 4 – для стимуляторов, 3 – для галлюциногенов и 5 – для ингалянтов.

Ход занятия

«Поздороваемся…»

Участники сидят кругом. Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем поздоровался ведущий встает и здоровается этим же способом с человеком. С которым, поздоровается ведущий и участник. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться.

«Мы оба два друга»

Участники создают два круга: внутренний и внешний.

Ведущий: «Это упражнение поможет нам установить контакт друг с другом. Распределитесь по парам. Повторяем за мной следующие слова и движения: «У меня нос, у тебя нос. У меня глаза, у тебя глаза. У меня щёчки, у тебя щёчки. У меня рот, у тебя рот. Я твой друг, ты мой друг (свои руки на плечи соседа), мы два друга, мы любим друг друга (обнимаются). Участники группы выполняют упражнение по кругу.

Обсуждение:

- Понравилось упражнение

- Что почувствовали?

Хорошо! А сейчас займемся обсуждением нашей темы «Воздействие наркотиков на организм». На прошлом занятии мы затронули тему опасных

ловушек и первой обозначили наркотики. Сегодня мы поговорим о физическом и психологическом воздействии наркотиков на организм.

Если бы вам предложили на выбор воду, апельсиновый сок, молоко или кока-колу, кто из вас бы выбрал колу? (*покажите классу бутылку этого или другого безалкогольного напитка)*

Почему? (*возможные ответы учеников: мне нравится вкус, этого напитка, он помогает утолить жажду, помогает не заснуть и т.д.)*

Думаю, что каждый из вас хоть раз в жизни пробовал кока-колу иди другой подобный напиток. При этом некоторые из вас читали список ингредиентов на этикетке. Помните из чего сделана кока-кола?

(Сахар (или его заменитель), кофеин, кукурузный сироп, пищевые красители, консерванты, газированная вода).

Как вы думаете, что произойдет если добавлю сюда новый ингредиент?

(Изменится вкус, цвет, вкус возможно улучшится или ухудшится)

Сейчас я добавлю немного соли. (*добавляйте соль пока жидкость не начнет интенсивно бурлить, выделяя газ)*

Как соль повлияла на кока-колу? Как изменился ее вкус? Есть желающие ее попробовать? (*ваш доброволец не почувствует сильного привкуса соли. Если добровольца не найдется попробуйте сами и подтвердите, что его вкус почти не изменился)*

Что произойдет если я в стакан добавлю еще больше соли, чем в первый раз? (*возможные ответы: пузырьков будет еще больше, изменится цвет, испортится вкус. Добавьте в стакан еще соли*)

Что вы увидели? Такую же реакцию, как в первый раз, мы не получаем. Может, стоит посолить еще?

Почему мы не получаем бурной реакции, как в первый раз? Что соль сделала с напитком? Кто-нибудь попробует? Ну, как кола на вкус? В ней столько же газа? Какой теперь от нее толе? Может ли кола выполнить свое первоначальное предназначение?

Что иллюстрирует наш эксперимент, если допустить, что кока-кола в нем наш организм, а соль – наркотики?

Во многих случаях формирование зависимости от наркотика происходит по одной и той же схеме: для достижения эффекта требуется все большая доза вещества.

Наркотики воздействуют на самые разные органы человека. Различают 4 основных вида наркотических веществ: депрессанты, стимуляторы, галлюциногены и ингалянты.

Как вы думаете, какие наркотики относятся к депрессантам? Вы можете предлагать любые, даже уличные названия, а мы решим, можно ли отнести их к этой категории.

(*разделите доску на 4 колонки и по мере развития темы записывайте названия в соответствующие колонки.)*

Депрессанты	Стимуляторы	Галлюциногены	Ингалянты
Алкоголь Опиум Героин Метадон Морфин Кодеин Снотворное			

К каким негативным последствиям может привести злоупотребление депрессантами?

Обычно человек испытывает сонливость и теряет координацию движений, однако по мере того, как организм привыкает к воздействию вещества, это состояние исчезает. При долговременном употреблении депрессантов у человека формируется так называемая толерантность к ним, так что вводимая доза уже не производит того эффекта и ее приходиться повышать. Кроме того, продолжительное использование депрессантов приводит к возникновению физической зависимости от наркотика, а когда его потребление ограничивается или прекращается – к так называемому абсистентному синдрому (ломке)

Поскольку все депрессанты центральной нервной системы снижают активность мозга, то как только человек перестает их принимать, мозг начинает активно функционировать и может выйти из под контроля, что приводит к другим различным припадкам и приступам, а также к другим негативным последствиям.

Принятие одной большой единовременной дозы депрессанта ЦНС может привести к дыхательной недостаточности и смерти.

Теперь мы можем отметить буквой Д (депрессанты) те органы на схеме, которые прежде всего страдают от наркотиков этого типа: МОЗГ и ЛЕГКИЕ.

Какие наркотики по вашему можно отнести к стимуляторам?

Депрессанты	Стимуляторы	Галлюциногены	Ингалянты
Алкоголь Опиум Героин Метадон Морфин Кодеин Снотворное	Кокаин Эфедрин Метамфетамин Кокаин «крэк» Диетические пилюли		

К каким негативным последствия может привести злоупотребление стимуляторами?

Употребление кокаина связано с многочисленными медицинскими проблемами. Это нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, в том числе аритмия, сердечные приступы, боли в груди и нарушения дыхания, неврологические последствия, в том числе инсульты, припадки и головные боли, а также желудочно-кишечные осложнения, боли в животе и тошнота.

Теперь давайте пометим буквой С (стимуляторы) те органы, на которые воздействуют и которые могут повредить наркотики-стимуляторы: МОЗГ, ЛЕГКИЕ, ЖЕЛУДОК.

Как вы думаете, какие наркотики относятся к галлюциногенам?

Депрессанты	Стимуляторы	Галлюциногены	Ингалянты
Алкоголь Опиум Героин Метадон Морфин Кодеин Снотворное	Кокаин Эфедрин Метамфетамин Кокаин «крэк» Диетические пилюли	ЛСД Мескалин Марихуанна Кетамин PCP (Пи-Си-Пи)	

Каковы негативные последствия злоупотребления галлюциногенами?

Кетамин вызывает амнезию (потерю памяти), а поскольку это вещество без вкуса и запаха, его иногда используют при совершении преступлений.

PCP (Пи-Си-Пи) – это внутривенный хирургический анестетик. Он обладает седативным и анестезирующим действием и вызывает ощущение транса. Пациентам кажется, что они пребывают вне тела и отделены от окружающего мира. Небольшая доза PCP (менее 5 мг) вызывает учащение дыхания и сердцебиения, а также повышения давления и температуры. Доза более 10 мг вызывает опасное повышение давления, учащенного сердцебиения и дыхания, часто сопровождающиеся тошнотой, ухудшением зрения, головокружением и снижением болевого порога. Спазмы мышц могут вызвать нарушение координации движений, когда человек принимает странные, неестественные позы. Особо сильные мышечные спазмы могут привести к переломам костей и повреждения почек вследствие разрыва клеток мышц.

Теперь отметим буквой Г (галлюциногены) те части тела, которым галлюциногены наносят вред в первую очередь: МОЗГ, СЕРДЦЕ, ПОЧКИ.

Какие вещества можно отнести к ингалянтам?

Депрессанты	Стимуляторы	Галлюциногены	Ингалянты
Алкоголь Опиум Героин Метадон Морфин Кодеин Снотворное	Кокаин Эфедрин Метамфетамин Кокаин «крэк» Диетические пилюли	ЛСД Мескалин Марихуанна Кетамин PCP (Пи-Си-Пи)	Бензин Чистящие средства Ацетон Жидкость для снятия лака Жидкость для зажигалок Нитрит амила клей

В последние годы замечен рост наркотической зависимости от игалянтов. У людей длительное время употребляющих ингалянты, начинает проявляться психологическая зависимость и даже абстинентный синдром в слабой форме. К другим симптомам относятся потеря веса, мышечная слабость, потеря ориентации в пространстве, снижение внимания, нарушение координации движений, раздражительность, депрессия.

К нейротоксическим последствиям длительного употребления ингалянтов относятся повреждения участков мозга, ответственных за мышление, движение, зрение и слух.

Теперь мы можем отметить буквой И (ингалянты) органы: МОЗГ, СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ, ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ.

Обратите внимание как много органов страдает от злоупотребления наркотиков.

Что нового вы узнали на данном занятии?

Какие сведения о воздействии разных типов наркотиков на организм вы запомнили?

Как уже говорилось, наркотики воздействуют на многие системы человеческого организма. Употребление их может помешать нам достичь поставленной цели в жизни. В конечном итоге, они калечат жизнь. И убивают мечты!

Нам не обязательно самим брать в руки угольки из костра, чтобы убедиться, что он горячий. Лучше узнать об этом от родителей или понять самим. Так и об опасностях наркомании лучше узнавать на уроках, а не на собственном болезненном опыте. Подобных «губителей» мечты нужно замечать издали и обходить стороной!

Рефлексия

Разомнемся! игра **«Молекула-хаос»**

Ведущий объясняет: сначала нужно просто ходить по комнате со словами: «Молекула-хаос, молекула-хаос…» А потом при неожиданном выкрике ведущим какого-либо числа (например, три) все должны объединиться в команды по столько человек, какое число было названо (в нашем случае по три человека). Потом продолжается дальнейшее брожение «свободных электронов», и снова команда.

Окончание игры: «Молекула-хаос, молекул-хаос…» и выкрикивается общее число участников в группе.

«Вспышка»

Учащиеся по кругу заканчивают предложение: «Сегодня на занятии я…»

Всего доброго до встречи!

Занятие 7

Что такое наркотическая зависимость?

Основные идеи

1. У каждого человека в жизни бывают моменты, когда он сталкивается с неудачами, болью, обидой, страхом, нерешенными проблемами или нарушенными обещаниями.
2. Мы говорим о развитии наркомании, когда у человека возникает физическая или психологическая зависимость от наркотика, который становится для этого человека важнее прежних ценностей.
3. Хотя наркотики различаются по своему физическому или психологическому воздействию на человека, все они в конечном итоге приводят к формированию наркотической зависимости.
4. Механизмы формирования привыкания у разных наркотиков разные.
5. Скорость развития наркотической зависимости зависит от типа самого наркотика и от генетического багажа человека, его предрасположенности к наркомании.

Цели занятия:

К концу занятия учащиеся должны:

1. Понять, что употребление наркотиков почти наверняка приведет к формированию ежедневной потребности в них, и они станут всепоглощающим приоритетом человека.
2. Понять, что хотя наркотики различаются по химическому составу и скорости привыкания, они все вызывают ту или иную форму наркотической зависимости.
3. Понять, что у некоторых людей, привыкание возникает уже после первой дозы или после нескольких доз, причем заранее предсказать реакцию человека на наркотик невозможно.

Материалы – шнурки по количеству учащихся, два длинных шнурка или веревки по полметра, определение записанное на доске: «Наркотическая зависимость – это когда ваш разум, организм и чувства стремятся к наркотику и зависят от него», нарежьте бумажные квадратики по числу учеников. Пометьте крестиком десятую часть из них. Скомкайте бумажки в шарики и принесите в класс, сложив предварительно в коробочку.

Ход занятия:

«Спасибо»

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

Ведущий: « По сигналу я буду просить участников из внешнего круга вступать в общение с партнером из внутреннего круга. При этом я буду называть, что примерно вы должны будете делать. Участники из внутреннего круга должны будут в ответ каждый раз благодарить своего партнера по общению и говорить ему «спасибо». После короткого диалога по сигналу участники из внешнего круга делают один шаг влево и переходят к новому партнеру и так далее.

Итак, приготовьтесь…

- Сделайте комплимент вашему соседу напротив;
- Похвалите;
- Выскажите добрые пожелания;
- Признайтесь в своей симпатии;
- Выскажите свое восхищение;
- Покритикуйте поведение;
- Поздравьте с чем-нибудь.

«Ладушки»

Участники создают два круга: внутренний и внешний. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа не сбиваясь и не говоря.

Обсуждение:

- насколько важно настроиться на партнера?

- когда готовы оба перейти к другому темпу?

- когда почувствовали друг друга?

- насколько было приятно, и было ли желание прекратить?

Кто не может долго быть в контакте – это более замкнутые люди, а кто хочет продлить – более общительные. Пары могут поменяться.

Сейчас мы выберем одного желающего побыть в роли журналиста корреспондента одной из молодежных газет.

Вступление: учащийся в роли корреспондента проводит опрос у учащихся по следующим вопросам.

1. Что ты знаешь о наркотиках?

2. Может ли применение наркотиков погубить жизнь?

3. О какой жизни ты мечтаешь в будущем?

4. Какой главный выбор нужно сделать для того, чтобы твоя жизнь была благополучной?

Переходим к основной теме «Наркотическая зависимость»

(*Учитель раздает учащимся шнурки*)

У вас в руках шнурок. Представьте, что шнурок – это символ вашей жизни от рождения до сегодняшнего дня. Начните с того конца, который обозначает ваше рождение, и завяжите на веревке столько узлов, сколько вспомните тех ситуаций, когда вас обижали, унижали, причиняли душевную и физическую боль. Завязали, посмотрите насколько короче стала ваша жизнь, а наличие данных узлов – проблем заставляли или даже заставляют вас чего-то бояться, от чего-то прятаться и эти же узлы могут подтолкнуть вас к зависимости от табака, алкоголя и наркотиков заманив в свою коварную ловушку – прими меня и тебе станет хорошо.

Проведем еще один пример зависимости.

Попрошу выйти двух смельчаков.

Первый будет исполнять роль наркомана, а второй изображать последствия зависимости. Второму ученику дается веревка и он привязывает руку первого к брючному ремню, чтобы тот не мог пользоваться этой рукой. Далее просим первого пройтись по классу. Спрашиваем: «Трудно ли тебе передвигаться по классу. Затем просим его приподнять над полом стол. С привязанными руками он полноценно приподнять стол не может. Тогда просим второго ученика вместе приподнять стол, и они это делают.

Теперь просим второго ученика привязать вторую руку к брючному ремню. Попросим первого пройтись по классу. Заметь, что он довольно легко передвигается по классу без помощи, а теперь просим его завязать шнурки на ботинках. После нескольких неудачных попыток, просим о помощи второго.

Теперь просим второго завязать между собой ноги первого, так чтобы он не смог передвигаться без посторонней помощи. Теперь просим первого пройтись по классу. Он не может, просим второго помочь ему. Помогаем первому сесть на стул, а второго прочитать определение наркотической зависимости, написанной на доске.

Наркотическая зависимость – это когда ваш разум, организм и чувства стремятся к наркотику и зависят от него.

Веревка символизирует последствия наркотической зависимости. Какое воздействие наркотик оказал на наркомана?

(Обсуждение класса) – итог, как только человек начинает употреблять наркотики, он теряет самостоятельность в некоторых областях, ему нужна помощь для выполнения некоторых действий, как и ученику 1 в нашей сценке. Часто этой помощью становится сам наркотик, который принимается в больших количествах все чаще и чаще. Наркоман начинает зависеть от наркотиков во всем, что делается в повседневной жизни. Мы называем это наркоманией или наркотической зависимостью.

Вы увидели несколько разных сценариев поведения человека, связанного веревкой.

В первом сценарии наркоман был способен на многое, но не на все, и вот почему:

1. Разные наркотики действуют на человека по-разному.

2. Наркоману требуется все большая доза наркотика для выполнения повседневных действий.

В первом сценарии он по-прежнему был способен многое сделать сам, а в последнем сценарии он не мог проделать без посторонней помощи простейшие действия.

(*Обращение к ученику игравшему роль наркомана)*

Что ты чувствовал, оставаясь связанным, пока я говорила? Ты чувствовал, что можешь контролировать свою жизнь? Что ты ощущал в ситуации, когда тебе постоянно была нужна посторонняя помощь?

Так проявляется наркотическая зависимость. Когда человек зависит от наркотиков, в нем присутствует все усиливающееся желание принять дозу. Мысли о следующей дозе постоянно занимают его ум и мешают сосредоточиться на чем-то еще. Человек выключается из нормальной жизни. Ты хочешь этого? Тогда овладей главным оружием.

Главное оружие против наркотика – это слово нет. Скажи, нет, когда тебе предлагают попробовать, уговаривая, что ты не привыкнешь, скажи, нет, и воплоти в жизнь свои мечты, чтоб она была счастливой.

Имитация «Наркотики – ловушки»

(Выберите 12 учеников и пригласите их к доске, объяснив классу, что они изображают людей, регулярно употребляющих алкоголь и курящих табак. Выберите 5 учеников и отправьте их в противоположный конец класса, объявив, что эти люди начали употреблять марихуану. Выберите троих учеников и попросите их встать в правой части класса и сообщите им, что ни изображают людей, которые начали употреблять ингалянты.)

Исследования показывают, что наркомания среди молодежи в нашей стране стала серьезной проблемой.

Сейчас мы проиллюстрируем последние статистические данные о вероятности развития наркотической зависимости после начала употребления наркотиков. Предположим, что каждый человек из вашего класса решил попробовать наркотики.

Я попрошу всех встать. Статистика показывает, что половина наркоманов начинает с алкоголя и табака. Кроме того, существует определенная связь между никотиновой и алкогольной зависимостью. Пять учащихся будут изображать людей, которые начали употреблять наркотики через алкоголь и

курение. 3 ученика уходят в противоположную сторону класса – они употребляют марихуану. Потребители марихуаны также сталкиваются с более высоким риском знакомства с «тяжелыми» наркотиками.

2 ученика изображают тех, кто стал употреблять ингалянты. Ингалянты могут спровоцировать употребление других наркотиков.

Кстати, один из вас погиб в течение первых двух недель. (*Попросите одного из двух присесть*). Еще один человек из употребляющих ингалянты получил тяжелое повреждение мозга и не может нормально функционировать. (*Попросите одного из двух присесть*).

Итак, почти все вы кто употреблял так называемые «наркотики-ловушки», почему ловушки, потому что люди употребляют их в основном ради эксперимента, ради первого знакомства с наркотиками. Когда человек пробует такой наркотик, его общая сопротивляемость привыканию снижается, и, следовательно, облегчается переход к следующему, более опасному уровню употребления наркотиков. У некоторых из вас пристрастие к этим более опасным наркотикам возникает еще до того, как вы перейдете к следующему уровню. Вам легче привыкнуть к более тяжелым наркотикам за счет того, что вы начали с наркотика-ловушки.

(*раздайте ученикам приготовленные бумажные шарики и попросите их пока не разворачивать).* Теперь все встаньте у своих парт. В данной иллюстрации весь класс будет изображать людей, употребляющих наркотики. Разверните свою бумажку. Сядьте, если найдете на ней крестик. Это значит, что у вас сформировалась наркотическая зависимость. Из-за биологических или психологических особенностей организма вы принадлежите к той категории людей, у которых зависимость формируется после первого приема наркотика. Зависимость формируется, как только вы принимаете первую дозу, вы не подозревали, что ваш организм имеет такую особенность, потому то предсказать такую реакцию до принятия первой дозы невозможно.

(*из оставшихся стоять выберите несколько учащихся, которые будут изображать людей употребляющих марихуану*) Вы курите марихуану (травку), но на другие наркотики не перешли. Вам нравится эффект, производимый марихуаной (травкой), и вам хочется продлить это ощущение, которое длится несколько часов. Постепенно ваш мозг получает повреждение, но вы этого пока не осознаете. За несколько месяцев ваше влечение к наркотику усилилось, потому что вам чаще хочется испытать те

приятные ощущения, которые он дает. У вас развилась наркотическая зависимость пожалуйста сядьте.

(из оставшихся стоять учеников выберите еще 5) Вы начали с алкоголя, но затем перешли на депрессанты, например героин. Вы обнаружили, что героин приносит удовольствие, но уже через несколько недель после знакомства с ним вы чувствуете тошноту, которая проходит только после приема очередной дозы, вы принимаете героин все чаще и чаще. Теперь уже без героина у вас начинается рвота и желудочные спазмы. После дозы вы чувствуете себя лучше. И вот у вас сформировалась зависимость. Пожалуйста, садитесь.

(выберите еще учеников из тех кто стоит) Вы употребляли марихуану, но затем решили попробовать что-нибудь посильнее и начали употреблять кокаин. (выберите из стоящих всех кроме троих) По каким-то причинам у вас появилась тяга к кокаину после первой или второй дозы. Вы – наркоманы. Кокаин вызывает чувство тревоги, усталости и депрессии. Эти ощущения начинают возникать довольно быстро и исчезают, как и в случае с другими наркотиками, после приема очередной дозы. Так начинается тяга к наркотику. У вас она началась после первых 3-4 доз. Пожалуйста, садитесь.

Кроме тех трех учеников, которые все еще стоят, у всех остальных сформировалась зависимость от наркотиков. Вы больше не в состоянии бороться с непреодолимой тягой к наркотикам. Они стали хозяевами вашей жизни.

Как вы думаете, почему эти трое до сих пор стоят? Верно, у них зависимость не сформировалась – ПОКА! Как вы думаете, в конечном итоге у них тоже возникнет наркотическая зависимость? (*правильный ответ: «Да» некоторые учащиеся могут ответить, что слышали/знают о человеке который употребляет наркотики безо всяких, казалось бы, негативных последствий для себя. Подтвердите, что у такого человека негативные последствия могут проявиться далеко не сразу)*.

Правильно, скорее всего, если эти трое продолжат употребление наркотиков, то у них также сформируется зависимость. Вас троих я тоже попрошу сесть.

Возможно, среди ваших знакомых есть человек, который принимает наркотики или принимал их в прошлом, и у него не возникло никаких негативных последствий. Но можно твердо ответить, что последствия все равно есть и они могут быть такими:

1. Наркотики формируют в человеке модели поведения, которые могут причинить им проблемы в дальнейшем (такие люди начинают что-то скрывать, лгать и т.д.)

2. Наркоманы приучаются скрывать свою зависимость и ее последствия даже от ближайших друзей и членов семьи.

3. Подобно сигаретам и алкоголю, наркотики-ловушки могут не вызывать, негативных последствий немедленно, однако они открывают путь к более опасным «Тяжелым» наркотикам. Даже если перехода к «тяжелым» наркотикам не происходит, эти инициирующие наркотики сами по себе представляют опасность. Негативные последствия их употребления могут проявиться даже через короткий срок.

Если люди продолжают употреблять наркотики, они попадают в наркотический капкан и неизбежно губят свои мечты.

На сегодняшнем занятии вы увидели, что употребление наркотиков вызывает сильную зависимость. Наркоман ощущает постоянную потребность в наркотиках, и его не интересует ни друзья, ни родные, ни учеба.

Рефлексия

«Аплодисменты по кругу»

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее»

Ведущий начинает хлопать в ладоши, подходя к одному участнику группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют, и последнему аплодируют все»

«Подарок»

Участники встают в круг. Ведущий: «Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа»

Занятие 8

Наркотический омут

Основные идеи

1. Приятные ощущения от наркотика, возникающие поначалу, быстро исчезают, хотя его употребление продолжается.
2. Употребление наркотиков часто приводит к целому ряду негативных последствий в физической, эмоциональной, психологической и социальной сферах.
3. Регулярное употребление наркотика быстро приводит к тому, что человек утрачивает контроль над своей повседневной жизнью, поскольку всецело подчинен потребности в новой дозе.
4. Употреблять наркотики время от времени и избежать при этом развития наркомании почти невозможно.
5. В конечном итоге, наркоман сосредотачивается на попытках жить нормальной жизнью.

Цели занятия

К концу занятия ученики должны:

1. Понять, что сползание к формированию наркотической зависимости с каждой новой дозой все труднее предотвратить.
2. Осознать, что приятные ощущения от первых доз длятся недолго.
3. Осознать, что наркоман проводит свою жизнь в постоянных попытках вернуться к нормальной жизни.

Ход занятия

«Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза (например, «Здравствуйте, как здорово, что мы снова вместе!») Буквы , составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

«Ладушки»

Участники создают два круга: внутренний и внешний. Играя с партнером в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа не сбиваясь и не говоря.

Обсуждение:

- насколько важно настроиться на партнера?

- когда готовы оба перейти к другому темпу?

- когда почувствовали друг друга?

- насколько было приятно, и было ли желание прекратить?

Вспомните ребята занятие, когда мы с вами на шнурках завязывали узлы – проблем, боли, обид. Мы говорили о наркомании и о тех разрушительных последствиях, которая она имеет для нашей жизни. Сегодня мы продолжим разговор на эту тему. Существуют типичные стадии развития наркотической зависимости.

Эксперименты	Поиск	Всепоглощающий интерес	Зависимость

Какие признаки разных стадий зависимости можно заметить в человек? Другими словами, как он себя ведет, как выглядит?

Сегодня мы поговорим о том, как стадии наркотической зависимости затягивают человека все глубже в гибельный омут саморазрушения. Мы также увидим, как отказ от наркотиков может помочь нам достичь цели в жизни.

1. Прежде всего, давайте еще раз назовем стадии формирования наркотической зависимости, о которых мы говорили несколько минут назад. Как можно описать стадию «Эксперимента»? стадия, когда человек начинает экспериментировать с наркотиками в поисках развлечения, часто под давлением друзей. Ощутив экстаз (кайф), многие решают употреблять наркотики и дальше.

Эксперименты	Поиск	Всепоглощающий интерес	Зависимость
Любопытство Однократное употребление Давление сверстников Тайное увлечение			

2. Как можно описать стадию «активный поиск»? на стадии «активный» поиск человеку требуется все больше наркотиков для получения удовольствия. Это явление называют усилением толерантности, оно считается одним из первых признаков возникновения зависимости. Человек также может использовать наркотики для борьбы со стрессом и негативными эмоциями на этой стадии наркотики могут также употребляться ежедневно для достижения желанного эффекта и ухода от реальности. Среди главных признаков – ухудшение успеваемости, отсутствие мотивации, раздражительность и резкая смена настроения. Меняется и круг общения, по мере того как человек тянется к тем людям, что разделяют его пристрастие.

Эксперименты	Поиск	Всепоглощающий интерес	Зависимость
- Любопытство - Однократное употребление	- Уход от проблем - Желание принять наркотик еще раз		

- Давление сверстников - Тайное увлечение	- Изменение поведения - Ухудшение успеваемости - Наркотики употребляются все чаще - Негативные последствия		

3. Как можно описать стадию «Всепоглощающий интерес к наркотикам»? Поглощенность наркотиками. На этой стадии наркотики становятся важнейшей частью жизни человека. Он теряет теряет контроль над своим пристрастием, злится или замыкается в себе, если ему не удается достать наркотик. Для покупки наркотиков требуется много денег и подросток начинает обманывать ничего не подозревающих или не желающих верить родителей, воровать, торговать наркотиками или даже устраивается на работу после школы.

Эксперименты	Поиск	Всепоглощающий интерес	Зависимость
- Любопытство - Однократное употребление - Давление сверстников - Тайное увлечение	- Уход от проблем - Желание принять наркотик еще раз - Изменение поведения - Ухудшение успеваемости - Наркотики употребляются все чаще	- Постоянное употребление наркотика - утрата самоконтроля - Гнев и злость - Изоляция - Кражи и ложь - Тюрьма	

	- Негативные последствия		

4. Как можно описать человека, у которого наркотическая зависимость полностью сформировалась?

Полная зависимость от наркотиков. На этой стадии наркотики нужны человеку для того, чтобы чувствовать себя более или менее нормально. Наркотики используются в течение всего дня, каждый день, и без них наркоман жить не может. На этой стадии наркотики уже не вызывают желаемого эффекта и принимаются для того, чтобы избавиться от чувства вины и депрессии. К этому этапу могут окончательно разрушиться семейные и дружеские связи наркомана.

Эксперименты	Поиск	Всепоглощающий интерес	Зависимость
- Любопытство - Однократное употребление - Давление сверстников - Тайное увлечение	- Уход от проблем - Желание принять наркотик еще раз - Изменение поведения - Ухудшение успеваемости - Наркотики употребляются все чаще - Негативные последствия	- Постоянное употребление наркотика - утрата самоконтроля - Гнев и злость - Изоляция - Кражи и ложь - Тюрьма	- Наркотики необходимы, чтобы чувствовать себя нормально - Наркотики употребляются ежедневно - Не может остановиться даже при самых негативных последствиях - Изоляция - Постоянная ложь и кражи - Постоянные проблемы с законом

Повторите про себя содержание всех колонок. Если вы уже пробовали наркотики, подумайте, в какую колонку вы бы записали себя. Если вы наркотики не пробовали, подумайте, что удержало вас от этого. У вас есть пять минут на размышление, а затем вы сможете подвести итоги в личных дневниках.

Игра «Кто дольше простоит»

А теперь мы поиграем в игру, которая поможет вам лучше понять процесс формирования наркотической зависимости. Я прошу вас расположиться так, чтобы один человек из каждой тройки стоял посередине, а двое других – слева и справа от него, но не касаясь друг друга. Стоящий в центре будет следовать моим указаниям. Двое других учеников могут касаться своего товарища в центре только в том случае, если он начнет падать.

Вот правила игры:

- Следуйте моим указаниям, но не торопитесь;
- Оставайтесь в заданной позиции, пока я не досчитаю до 5;
- Выполняйте каждое указание, пока я не перейду к следующему.

Итак, начали…сначала встаньте прямо, вытянув руки вдоль тела (учитель считает до пяти – 5 секунд)

- ❖ Затем оторвите от пола правую ногу на полметра (учитель считает до пяти – 5 секунд)
- ❖ Теперь спрячьте руки в карманы или сложите их на груди (учитель считает до пяти – 5 секунд)
- ❖ Закройте оба глаза (учитель считает до пяти – 5 секунд)
- ❖ Наклоните голову назад (учитель считает до пяти – 5 секунд)

А теперь в группах в течение 3-5 минут обсудите свои ощущения и то, как эта игра иллюстрирует падение в наркотический омут.

Спасибо за то, что поделились со своими переживаниями. Каждый из вас в тот или иной момент игры потерял контроль над положением своего тела. Так и наркоманы теряют контроль над собой с каждой новой дозой и каждым новым наркотиком. Кроме, того некоторым из нас выполнять мои команды

было легче. Это иллюстрация того, что организм каждого человека может по-своему реагировать на разные виды наркотиков, и предсказать, к какому из них у вас легче сформируется зависимость, невозможно.

Сегодня мы увидели, как эксперименты с наркотиками могут привести к серьезным проблемам. Мы узнали, что употребление наркотиков может привести к самым разным негативным последствиям – физическим, эмоциональным, психологическим и социальным.

Игра продемонстрировала нам, как регулярное употребление наркотиков лишает человека способности выполнять простейшие физические действия. Опасность абсолютно реальна. Ваши мечты слишком важны, чтобы разрушать их употреблением наркотиков.

Рефлексия

Звук группы»

Давайте мы встанем в круг, возьмемся за руки, закроем глаза и озвучим своё состояние, затем прислушаемся к звукам соседей и постараемся подстроиться на звук группы.

Откроем глаза, и впечатление от сегодняшнего занятия сожмем в одно-два слова (фразу) и назовем его (ее) по кругу.

Всех благодарю до следующего занятия.

Занятие 9

Жизнь без наркотиков

Основные идеи

1. Первое решение, связанное с наркотиками, - отказаться или попробовать – самое важное. В этот момент у человека сохраняется максимальная возможность контролировать свою судьбу.
2. Начав употреблять наркотики, человек начинает утрачивать и возможность выбора.

Цели занятия

К концу занятия ученики должны:

1. Понять ключевую роль первого решения, связанного с наркотиками, - отказаться или попробовать.
2. Понять, что как только человек начинает употреблять наркотики, его возможность выбора оказывается ограничена.

Ход занятия

«Поздороваемся…»

Участники сидят кругом. Ведущий: «Сейчас я буду к каждому по очереди подходить, пожимать руку и приветствовать его словами: «Здравствуй, (имя участника), я очень рада тебя видеть». Тот, с кем поздоровался ведущий встает и здоровается этим же способом с человеком. С которым, поздоровается ведущий и участник. Таким образом, мы должны все вместе друг с другом поздороваться

«Спасибо»

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

Ведущий: « По сигналу я буду просить участников из внешнего круга вступать в общение с партнером из внутреннего круга. При этом я буду называть, что примерно вы должны будете делать. Участники из внутреннего круга должны будут в ответ каждый раз благодарить своего партнера по общению и говорить ему «спасибо». После короткого диалога по сигналу участники из внешнего круга делают один шаг влево и переходят к новому партнеру и так далее.

Итак, приготовьтесь…

- Сделайте комплимент вашему соседу напротив;
- Похвалите;
- Выскажите добрые пожелания;
- Признайтесь в своей симпатии;
- Выскажите свое восхищение;
- Покритикуйте поведение;
- Поздравьте с чем-нибудь.

На прошлом занятии мы говорили о стадиях формирования наркотической зависимости. Сегодня у вас будет возможность самостоятельно принять решение в относительно наркотиков.

Мы говорили, что каждый из нас под давлением может совершить необдуманный поступок и попасть в ловушку наркомании. Что же нам надо предпринять, чтоб быть более стойкими? Да, надо научиться говорить простое , но веское слово «нет». Вряд ли кто из нас добровольно согласится войти в клетку с голодным медведем или выбежать на дорогу перед быстро идущим автомобилем. Когда вы были маленькими, родители часто говорили вам «нет», чтобы вы не могли причинить себе вред. Однако сейчас вы уже достигли такого возраста, когда вам пора научиться самим себе говорить «нет». Немногие понимают, как легко нас можно уговорить ч чем-то согласиться, даже если мы этого не хотим.

Сейчас я раздам каждому из вас по 10 фасолин (стеклянных шариков, камешков, фишек). Затем каждому из вас я назначу партнера. Вы с партнером должны начать разговор о своем любимом учителе или хобби. Цель игры сохранить ваши фишки. Каждый раз, когда в разговоре партнер вынудит вас сказать слово «да» вы должны отдать ему одну фасолину.

Сначала я сыграем с кем-то из вас для примера.

Учитель: «Ты был в школе?»

Ученик: «Да».

Учитель: «Отдай мне одну твою фасолину».

Учитель: «Прости, я тебя, похоже, перехитрил (а).

Ученик: «Угу:.

Учитель: «Передай мне еще одну фасолину».

Учитель: «Тебе вернуть твои фасолины»

Ученик: (утвердительно кивает)

Учитель: «С тебя снова фасолинка»

Учитель (всему классу) : «теперь вы поняли, как играть в эту игру?»

(многие ученики кивнут или скажут – да)

Учитель: «Вы все мне должны по фасолинке!»

Ладно, пример закончен, теперь вы играйте друг с другом, победит тот, у кого будет больше фасолин. (*Учащиеся играют, учитель наблюдает*)

Обсуждение после игры. Вы, видите, как легко мы используем эти слова в повседневной речи. Вообще, мы часто произносим различные формы слова «да», даже не задумываясь об этом. Наверняка некоторые из вас могут рассказать немало интересных способов заставить партнера сказать «да» во время игры. (*Выслушайте несколько ответов учеников*)

Умение говорить «нет» пригодилось бы вам в вашей игре. Часто мы не говорим «нет», чтобы не обидеть, не огорчить или не вызвать конфликт, но это неправильно, мы должны научиться говорить нет, тому что нам не нравиться, не согласуется с нашими нормами, ценностями. Умение вовремя сказать «нет» спасет нас от ловушек, расставленных на нас и особенно от наркотической, той, которая может разрушить все наши мечты. Назову несколько правил, которые желательно соблюдать, когда кому-нибудь в чем-нибудь отказываешь:

1. Говорите «нет» спокойно и прямо. Не повышайте голоса, не кричите, но и не говорите слишком робко. Уверенности вам придаст заранее принятое решение говорить «нет» в ситуации выбора.
2. Будьте вежливы. Ваша – задача не обидеть, а просто отказаться.
3. Выражайтесь проще. Не пытайтесь придумать слишком сложное объяснение вашего отказа.
4. Повторите слово «нет» столько раз, сколько потребуется. (варианты тоже могут пригодиться, но если вы не можете придумать других слов, просто повторяйте «нет»). В итоге, человек, пытающийся вас убедить, скорее всего, устанет и отступит.

Варианты отказа - 50 способов сказать «НЕТ»

Игра-тренировка

(Заранее необходимо приготовить бумажки с ответами, разрезать и свернуть, сложив в коробочку) учащиеся выходят по двое, один о чем-то просит или что-то предлагает, другой ему отказывает, пользуясь готовыми ответами.

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня (или не сейчас).
8. Я не думаю, что мне стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
9. Нет, я не хочу неприятностей.
10. Сейчас не могу. Мать нюхает меня, когда я прихожу домой.

11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

12. Мои родители меня убьют.

13. Я таких вещей боюсь.

14. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

15. Когда-нибудь в другой раз.

16. Эта дрянь, не для меня.

17. Нет, спасибо

18. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

19. В последний раз, когда моя мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев (2 года и т. п.).

20. Меня посадят на мель, если плохо буду следить за своей маленькой сестрой; ненавижу думать о том, что случится, если мама застанет меня за курением (выпивкой и т. п.).

21. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

22. Не думаю, что она достаточно об этом знает.

23. Нет, спасибо, я дождусь пока мне это будет разрешено законом (по возрасту).

24. Ты надо мной смеёшься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.

25. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

26. Я за витамины!

27. Нет, спасибо, я препаратов не хочу.

28. Я и без этого превосходно себя чувствую.

29. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.

30. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция!

31. Я вчера поздно лёг спать, у меня и без этого красные глаза.

32. Нет, я за рулём.

33. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.

34. Нет, спасибо, это опасно для жизни.

35. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду, и я слышал, что дым вредит легким.

36. Ты с ума сошёл (сошла)? Я даже не курю!

37.Химические радости не для меня.

38. Нет. Я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.

39. Мне не хочется умереть молодым.

40. Нет, я итак много воюю со своими родителями.

41. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.

42. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вреде этого.

43. Я хочу быть здоровым.

44. Это мне ничего не дает.

45. Сейчас аллергический сезон, и у меня и без этого красные глаза.

46. Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.

47. У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что

сегодня буду учить.

48. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т. п.).

49. Меня до сих пор контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала

меня за этим, а это было 2 года назад!

50. Я цыпленочек? Где ты видишь на мне перья?

Работа в дневниках

Давайте просмотрим наш список жизненных планов и возможных препятствий на путь.

Напишите следующую фразу: «Я провозглашаю свою независимость от наркотиков». А теперь я даю вам время для того, чтобы вы подробно описали, как вы будете избегать наркотиков. Если вы готовы взять на себя такое обязательство, подпишите его и поставьте сегодняшнюю дату. Оставьте место еще для двух-трех подписей. Когда вы закончите задание, я объясню, зачем это нужно.

Следующий шаг – рассказать о вашем решении, сохранять независимость от наркотиков минимум двум людям. Это могут быть родители, учитель, бабушка или дедушка, сестра или брат, а также надежный друг, который вас поддержит. Расскажите им о том, что вы узнали об опасности наркотиков, о том, как они способны разрушить ваши мечты, и о том, как вы планируете этого избежать. Затем попросите их расписаться под словами «Я провозглашаю свою независимость от наркотиков» в качестве свидетелей.

Если у вас достанет храбрости сделать такой шаг, вы вступите на путь осуществления своих планов и сможете воспользоваться помощью надежных помощников, которые станут для вас источником силы при встрече с опасными препятствиями в будущем.

Рефлексия

«Аплодисменты по кругу»

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее»

Ведущий начинает хлопать в ладоши, подходя к одному участнику группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют, и последнему аплодируют все»

«Подарок»

Участники встают в круг. Ведущий: «Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа»

Всего доброго до встречи!

Список литературы

1. Сборник образовательных превентивных программ для работы с несовершеннолетними. Н.Г. Одинец, Т.П. Аксютич, Е.А. Попова. Иркутск 2010
2. Тематический курс «как сбываются и разбиваются мечты» Т. Форбс, Р.Джонсон, К.Н. Корсаков, Д. Нотаро «Международная школьная программа» Москва 2005
3. Психологический тренинг. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. С.М. Шурухт, издательство «Речь» Санкт-Петербург 2006 г.
4. Дети и наркотики / Под редакцией Д. Добсон. Москва. издательство. «Триада». 2006г.
5. Наркомания в России: угроза нации / Под редакцией С. Караганова, И. Малашенко и А.Федорова. Москва, 1998.
6. Дети и наркотики / Под редакцией Д. Добсон. Москва. издательство. «Триада». 2006г.