


# Тренинговое занятие по профилактике наркомании

Педагог-  
психолог  
Ондар С.О.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.

- ◆ **Цель:**

- ◆ Профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни

- ◆ **Задачи:**

- ◆ 1. сформировать негативное отношение к наркотикам;
- ◆ 2. подготовка социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни

# I блок. Вводный (5-10 мин)

- ◆ **Приветствие** (представиться, объяснить цели занятия, кратко рассказать содержание);
- ◆ **Правила работы в тренинге:**
  - ◆ - Мы равны в возможности высказываний.
  - ◆ - Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
  - ◆ - Мы никогда не унизим своего товарища.
  - ◆ - Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
  - ◆ - Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
  - ◆ - Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

# Упражнение для разогрева

## «Хлопки по кругу»

- ◆ *Цель:* эмоциональная стабилизация группы, подготовка к дальнейшей работе.
- ◆ *Ход игры:* Ведущий дает подросткам следующую инструкцию: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопну в ладоши 2 раза, то движение после хлопка начинается в противоположную сторону».
- ◆ По ходу игры многие подростки будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов:
  - ◆ - Почему ты ошибся?
  - ◆ - Почему пропустил?
  - ◆ - Кто тебе помешал?
- ◆ Они могут служить хорошим средством для ускорения процессов групповой динамики.

## II блок. Основная часть (40-50 мин)

### Упражнение «В шкуре зависимого»

- ◆ *Цель:* дать возможность прочувствовать то, что испытывает наркоман при деформации социальных связей, при потере любимых людей и занятий.
- ◆ *Оборудование:* Каждому участнику группы выдается по 12 листочков.
- ◆ *Инструкция:* Каждому участнику необходимо написать на 4 листках имена самых близких и любимых для него людей, на следующих 4 листках необходимо написать 4 любимых блюда, на следующих 4 листках необходимо написать 4 любимых занятия.
- ◆ Идет «первая волна», каждому участнику необходимо отдать ведущему 1 листок с именем близкого человека, 1 с любимым блюдом, 1 с любимым занятием. Далее идет обсуждение: «какие чувства вы испытали при выборе?», «понравилась ли вам эта ситуация?» и т.п. Ведущий поясняет, человек только пробует или уже начинает привыкать к наркотикам, но еще контролирует себя, свое поведение и ситуацию.

- ◆ Идет «вторая волна», ведущий уже сам забирает у участников 2 листка с именами близких людей, 2 листка с любимыми блюдами, 2 листка с любимыми занятиями. Далее идет обсуждение: «что вы испытали сейчас?», «на сколько тяжело было сделать выбор?» и т.п. Ведущий поясняет, что в этой ситуации наркоман уже не контролирует себя и свое поведение, что он настолько подвержен своей зависимости, что не может ничего сделать в ситуации потери.

- ◆ **Примечание:**

- ◆ данное упражнение необходимо использовать с осторожностью, т.к. в группе могут присутствовать люди, которые употребляют наркотики, у которых оно может вызвать депрессию и подтолкнуть на непоправимое.

- ◆ **Примечание:**

- ◆ после упражнения необходимо попросить участников попрыгать, потрясти руками и ногами, чтобы «стряхнуть» негативную энергию. Далее требуется провести упражнения на снятие напряжения, на релаксацию.

# Игра «Спорные утверждения» (40-50 мин)

- ◆ *Цель:* информирование по проблеме наркомании, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.
- ◆ *Оборудование:* Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:
  - ◆ «Совершенно согласен»
  - ◆ «Согласен, но с оговорками»
  - ◆ «Совершенно не согласен»
  - ◆ «Не имею точного мнения»
- ◆ Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.
- ◆ *Инструкция:* Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.



## ◆ **Примеры спорных утверждений:**

- ◆ Наркомания - это преступление.
- ◆ Лёгкие наркотики безвредны.
- ◆ Наркотики повышают творческий потенциал.
- ◆ Наркомания это болезнь.
- ◆ У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- ◆ Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- ◆ Наркомания излечима.
- ◆ Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- ◆ Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- ◆ Наркоман может умереть от СПИДа.
- ◆ Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- ◆ По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- ◆ Наркоман может умереть от передозировки.
- ◆ Продажа наркотиков не преследуется законом.
- ◆ Наркомания не излечима.
- ◆ Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- ◆ Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- ◆ Наркоманы - это не люди.
- ◆ Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

# Упражнение для релаксации «Прогулка в лесу» (15 мин)

- ◆ *Цель:* снять эмоциональное напряжение.
- ◆ Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом. Вы ощущаете свободу и спокойствие. Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю. Вы видите почву, мох, траву, растения. Вы чувствуете запах земли, травы. Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом. Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне. Вы смотрите на его ветви. Листья тихо шелестят, и через крону дерева проглядывает небо. Вы идете дальше и думаете о дереве. Вдалеке вы видите просвет. Вы идете к нему. И вот, Вы уже пришли, перед Вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная. Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву. Может быть, Вы даже ложитесь на эту мягкую траву. Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц, вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца. Вы лежите и наслаждаетесь покоем, Вы спокойны, Вы мышцы расслаблены и Вы наслаждаетесь этим чувством. Медленно Вы открываете глаза и приходите в себя.

# Упражнение «Города» (5-10 мин)

- ◆ *Цель:* эмоциональная разрядка.
- ◆ *Инструкция:* Назвать по кругу город на последнюю букву названного предыдущего города.

# Упражнение «Я выбираю жизнь!»

- ◆ *Цель:* профилактика наркомании и настрой на здоровый образ жизни.
- ◆ *Оборудование:* ватманы, карандаши и фантазия
- ◆ *Инструкция:* Ведущий говорит: «Побывав на месте человека, который зависим от наркотиков, вы наверно уже не попробуете их. И давайте попробуем донести до каждого жители нашего города, что наркотики это плохо». Необходимо нарисовать социальную рекламу на тему «Я выбираю жизнь! Нет – наркотикам!».

## III блок. Заключительный (15-20 мин).

- ◆ Рефлексия.

