**Тренинг для подростков «Профилактика вредных привычек (наркомании, табакокурения)»**

Здравствуйте! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Один из показателей здоровья – продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. А каждому из нас очень хочется жить долго. **Но во многом продлевать жизнь мешают вредные привычки.** Наше сегодняшнее занятие будет посвящено некоторым из них.

**Практическая часть.**

**1.Мозговой штурм «Зависимость» (6-7 мин.)**

Задача: сформировать представление о том, что такое зависимость, каковы механизмы формирования химических зависимостей.

Когда мы говорим о наркотиках, то, прежде всего, говорим о зависимости. Что такое зависимость? От чего у людей может возникнуть зависимость? **Каждая группа в течение 3 минут должна составить список того, от чего у человека может возникнуть зависимость.**

По истечении времени группы по очереди называют по одному пункту своих списков. Сначала одна команда, затем другая и т.д. не повторяя то, что уже было сказано. Называемые командой пункты записываются на доске.

**Что такое зависимость?**  (Ответы детей).

Зависимость – это непреодолимое стремление к уходу от реальной действительности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики), либо осуществляя вид деятельности, активности (интернет и компьютерная зависимость, азартные игры).

Так или иначе человек и его жизнь всегда от чего-то зависит: от погоды – нам нужно одеваться «по погоде»; от семьи – семья заботится о нас, а мы о своей семье и т.д. Человека окружают люди и события, которые влияют на его жизнь, а человек влияет на них.

Совсем другое дело, когда что-то (какое-то увлечение или какое-то вещество) начинает подчинять себе человека и его жизнь, когда что-то становится единственным смыслом жизни человека, полностью управляет его волей.

**2.Упражнение «Марионетка» (10 мин.)**

**Задача:** **определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.**

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. **Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой.** При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение.

- **Что чувствовали участники** во время игры, когда были **в роли «куклы»?**

- **Понравилось ли им это чувствовать, комфортно ли им было?**

- **Хотелось ли что-либо сделать самому?**

- Как данное упражнение соотносится с темой «Зависимость»?

**(Зависимый человек похож на марионетку. Наркотики подчиняют себе человека. Не сам человек, а зависимость диктует ему что делать.)**

**3. Упражнение-метафора «Стул» (5 мин.)**

**Задача: показать, что человек не в состоянии контролировать наступление/формирование зависимости.**

Приглашается доброволец. На расстоянии 2-2,5м от него ставится стул и попросить определить расстояние до него, сколько шагов. После того как участник определился, попросить его сделать эти шаги. **Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе.**

Вопросы к анализу (ведущий спрашивает участника упражнения):

- **Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?**

**-** **Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?**

**- Что ты почувствовал, когда я придвинула стул?**

**- Почувствовал ли ты себя обманутым?**

Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что хотя зависимость может сформироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. **Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью. Человек убежден, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле это иллюзия, которую создает «зависимость».** В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самоуверенность, самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

**4. Моделирование ситуации «Пытаясь уйти от проблемы» (10 мин.)**

**Задача**: смоделировать ситуацию возникновения какой - либо жизненной проблемы и оценить, может ли наркотик помочь в ее разрешении.

**Приглашается доброволец. Он придумывает себе имя и проблемную ситуацию (Например, я поссорился с другом).** Ситуация обозначается стулом, который ставится перед участником. Некий знакомый **предлагает участнику наркотик, чтобы тот смог забыть свою проблему.** Участник соглашается и стул-проблема отодвигается. **Через некоторое время вновь придвинуть стул к участнику и сообщить, что действие наркотика закончилось, а проблема осталась нерешенной.** Наряду **с первой проблемой** **возникают новые, связанные уже с употреблением наркотика.** Эти проблемы также обозначаются стульями, которые ставятся вокруг участника.

Спросить участника о его чувствах, о том, что ему хочется сказать или сделать.

Обсуждение:

- Разрешилась ли первоначальная проблема?

- Сложнее ли решать первоначальную проблему, когда появились новые?

- Что бы вы могли посоветовать в момент столкновения с первоначальной проблемой?

- Много ли вокруг людей, которым вы доверяете?

- К кому можно обратиться за помощью с первоначальной проблемой?

- Были ли в вашей жизни проблемные ситуации, когда казалось, что ничего сделать нельзя, ситуация страшная и неразрешимая?

- Как или чем заканчивались такие ситуации? Что вы думаете о них спустя какое-то время?

**Вывод:** проблемная ситуация с помощью наркотика не разрешается, а лишь на время отодвигается, но потом к ней присоединяются и другие проблемы.

**5. Рефлексия.**

Продолжите фразы. Сегодня я понял (а), что…

После этого занятия мне стало ясно …

Это занятие помогло мне разобраться …

**Если вы всё учли, всё уяснили, то сделайте ещё одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к наркотикам. Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!!!**

**Теоретический блок.**

**Профилактика вредных привычек.**

Так как алкоголизм и табакокурение тоже относятся к наркотическим веществам, значит выделим **несколько общих истин:**

**Первая истина**: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

**Вторая истина**: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

**Третья истина**: человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

**Четыре правила «Нет!» наркотикам.**

**Правило первое.** Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“» — это ваша надежная защита.

**Правило второе**. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию. Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

**Правило третье**. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

**Правило четвертое**. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

**Информационный блок «Химическая зависимость» (15 мин.)**

Посмотрите, все то, что вы перечислили можно разделить на две группы – химические и нехимические зависимости. Химические зависимости отличает то, что это зависимости вызванные потреблением веществ растительного или синтетического происхождения. Веществ, которые вызывают у человека измененное состояние сознания (обвести их).

Особенностью химических зависимостей является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма.

Рассмотрим как это происходит.

В организме человека существуют специальные вещества – эндорфины. Они отвечают за торможение боли, снятие ее остроты. Эндорфины просто блокируют часть болевых импульсов в нервных клетках. Они поддерживают у человека нормальный эмоциональный фон, оказывая влияние на зоны головного мозга отвечающие за удовольствие. Эндорфины человеческий организм вырабатывает сам. Когда у человека в жизни происходят радостные и приятные события, таких веществ вырабатывается больше, когда печальные – меньше.

Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма путают их с эндорфинами. Прежде всего, воздействию наркотика подвергаются клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик оказывает влияние на зоны мозга, отвечающие за удовольствие. Проникая в нервную систему, он блокирует болевые импульсы. Болевой импульс не проходит, т.е. человек не чувствует боли.

Боль – уникальная функция нервной системы, это – сигнал опасности. Регулярный прием наркотиков начинает разрушать клетку, она подает болевой сигнал. В первую очередь наркотики разрушают нервные клетки человека. Сами клетки нервной системы начинают подавать сигнал опасности – болевые импульсы. Но их «никто не слышит», т.к. наркотик блокирует эти сигналы. Со временем человеку нужно потреблять все больше и больше наркотика, чтобы сдерживать боль.

Привыкнув к наличию наркотика, организм человека перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями.

– Что произойдет, если человек вдруг перестанет употреблять наркотики?

- Как вы думаете, что чувствует человек, когда каждая клетка нервной системы подает сигнал боли?

Когда наркоман лишается наркотика, возникает абстинентный синдром. Человека начинают мучить мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Суставная боль бывает такой сильной, что наркоманы говорят: «кости ломаются». Отсюда появился просторечный синоним абстинентного синдрома – ломка.