

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж  
им. Х. Андрухаева»

## Занятие с элементами тренинга «Верный выбор сделай сам!»

**Номинация:** Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся.

Автор:  
педагог-психолог  
Чугина Мария Геннадьевна

Майкоп 2023г.

## **Пояснительная записка.**

Актуальность. В последнее время в России увеличилось количество наркозависимых детей и подростков. С каждым годом эта социальная проблема становится более актуальной и требует принятия серьезных мер по предотвращению негативных последствий для жизни и здоровья молодых людей.

Наркомания в детской и молодежной среде, как правило, обуславливается особенностями детско-родительских отношений, проблемами в обучении, индивидуально-психологическими особенностями, семейным неблагополучием и социальной незащищённостью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет. Подростковая наркомания имеет тенденцию очень быстро распространяться, дети начинают принимать наркотики, пытаясь тем самым уйти от проблем, избавиться себя от неприятных ощущений и внутреннего дискомфорта. Подросток, знающий, как справляться с проблемами, способный хорошо общаться и находящийся в безопасности, менее предрасположен к употреблению наркотических средств.

В работах отечественных учёных, посвященных изучению мотивов употребления наркотиков, упоминается о внутригрупповой конформности - желании «не отстать» от сверстников, о поиске необычных ощущений и переживаний, о «скуке». Мнение авторов о роли указанных мотивов расходятся. А.Е. Личко и В.С. Битенский использовали классификацию мотивов, которую В.Ю. Завьялов разработал для алкоголиков, выделяя вслед за ним следующие группы мотивов: социально-психологические мотивы: мотивы, обусловленные традициями и культурой; субмиссивные мотивы, отражающие подчинение давлению других людей или референтной группы; псевдокультурный тип мотивов, свидетельствующих о стремлении подростка приспособиться к «наркотическим ценностям» подростковой группы. В.С. Битенский считает, что эти мотивы характерны для начального этапа наркотизации. Подростки часто объясняли употребление наркотиков тем, что они подчинялись давлению сверстников.

Основную часть своей жизни дети проводят в образовательной среде, поэтому большая ответственность за их спасение лежит на образовательном учреждении, которое ещё с давних времен призвано обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать детей от тех возможных проблем, с которыми им предстоит столкнуться в будущем.

В связи с важностью данной проблемы, возникает необходимость осуществления профилактики употребления наркотических средств и психоактивных веществ среди обучающихся СПО.

**Цель** – формирование у подростков представления о пагубном влиянии ПАВ, потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

3. Формирование у подростков представления о пагубном влиянии ПАВ.

4. Сформировать навыки отказа от нежелательных действий.

**Целевая группа** – обучающиеся в возрасте 15-17 лет.

**Планируемые результаты:**

1. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

2. Повышения уровня информированности о негативном влиянии ПАВ на организм человека.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

а) уверенного позитивного поведения;

б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;

в) отстаивания и защиты своей точки зрения;

г) осознанного и уверенного умения сказать «Нет».

**Обучающиеся должны знать:**

- причины и последствия для организма от употребления ПАВ;

- вредное влияние ПАВ на организм человека.

**Обучающиеся должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;

- вести активный здоровый образ жизни.

**Обучающиеся должны приобрести навык:**

- работы в коллективе;

- высказывания своих мыслей.

На занятии осуществляется интеграция педагогических технологий: личностно-ориентированные технологии, групповые и игровые технологии.

**Условия реализации.** Занятие проводится в учебном кабинете и начинается ритуалом приветствия и заканчивается ритуалом прощания, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть направлена на разогрев участников, на их активизацию и мотивирование на предстоящую работу. Основная часть содержит упражнения, позволяющие освоить содержание занятия. В ходе заключительной части подводится рефлексия, обеспечивается эмоциональная разрядка и выход из ситуации тренинга, подводятся итоги.

**Материально-техническое обеспечение.**

*Оборудование учебного кабинета:* посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; канцелярские товары; наглядный материал.

*Технические средства обучения:* ноутбук, мультимедийное оборудование (проектор, экран)

### План-конспект

Вводная часть	
Знакомство	Упражнение «Мало кто знает»
Разогрев	Игра «Мяч»

Основная часть	
Введение в тему	Диспут «Наркотики и психоактивные вещества»
Причины употребления ПАВ	Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»
Отработка отказа от нежелательного действия	Игра «Откажись по-разному»
Последствия от употребления ПАВ	Дискуссия «Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет ПАВ?»
Заключительная часть	
Заключительное слово ведущего	Притча «Всё в твоих руках»
Рефлексия	Итоговый круг «Интересное-полезное»

### Ход занятия

#### 1. Знакомство.

Упражнение «Мало кто знает»

Участникам необходимо продолжить фразы «Меня зовут...Мало кто знает, что я...» (рассказать про своё увлечение, хобби, черты характера).

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким – либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык заполнять свободное время интересными и полезными делами (оказание помощи старшим, занятия вышивкой, ремонтом техники), а кто-то нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, спортивным играм.

Сегодня мы с вами поговорим о полезных и вредных привычках в нашей жизни, об отрицательном влиянии на организм таких вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотики, познакомимся с основными способами и приемами отстаивания собственной позиции и сопротивления давлению социальной среды.

Психолог (педагог): Ребята, какие вы знаете полезные привычки?

Психолог (педагог): Но кроме полезных привычек, у человека встречаются и вредные. Какие привычки вы знаете?

Психолог (педагог): Вы стараетесь у себя побеждать эти привычки? Как?

Психолог (педагог): я рада, что вы развиваете в себе это качество, т. к. оно играет важную роль в саморегуляции поведения.

Сейчас мы с вами немного поиграем. Мне нужен доброволец.

#### 2. Игра «Мяч».

Игра направлена на поиск позитивного решения трудной жизненной ситуации.

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а участник отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то он снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций: получил двойку; поскользнулся и упал в людном месте, хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой); конфликт с педагогом, родителями; потеря большой суммы денег (или дорогой вещи); не сдал сессию; расставание с девушкой (парнем) и т.д.

### **3. Ведение в тему занятия. Диспут «Наркотики и психоактивные вещества»**

Сейчас вам необходимо разделиться на три команды и выбираете командира. Каждый из представителей команд выходит к доске и выбирает номер вопроса. Команда отвечает на него и аргументирует свой ответ.

Примеры вопросов:

1. Нужно ли вести здоровый образ жизни
2. Наркомания - это преступление.
3. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет?
4. Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?
5. Правда ли, что лёгкие наркотики безвредны
6. Почему у молодёжи много хронических заболеваний?
7. Стоит ли разрешить допинг в спорте
8. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек?
9. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

Разъяснение понятий «наркотики» и «психоактивные вещества»

Наркотик - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Некоторые продукты из конопли внесены в перечень наркотиков. А вот алкоголь и табак не внесены. Чем же тогда они являются?

Их называют «психоактивные вещества». Это такие вещества, после приема которых, меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя.

### **4. Быстрый круг «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»**

Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или другие психоактивные вещества? Давайте попробуем представить их себе.

Пояснение для ведущего. Если никто из них не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к формулировке причин:

1. Интерес новых ощущений.
2. Желание быть похожим на взрослых.
3. Из-за компании, чтобы не быть «белой вороной».
4. Неустойчивое эмоциональное состояние.

На самом деле алкоголь или наркотики дают только временное облегчение, оно быстро проходит, и тогда приходится выбирать – или продолжать употреблять их, рискуя стать зависимым, или терпеть душевную боль, пережить ее и стать сильнее.

Употребление наркотиков происходит следующим образом: большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют, велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление

наркотиков - это табу. Сделав это, вы преступаете закон. И беда в том, что это быстро превращается в привычку, а потом – в зависимость от наркотиков.

Несмотря на то, что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или закурить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. От табака, от алкоголя также наступит зависимость. Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят.

### **5. Отработка отказа от нежелательного действия.**

Для того, чтобы отказать от совершения каких-либо действий, необходимо использовать алгоритм.

#### **Алгоритм**

**Отказ** (Говорите «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»)

+ **аргумент** («Нет, спасибо, от вина (наркотиков) люди перестают соображать и совершают глупые поступки», «Нет, сейчас это не модно», «Нет, спасибо мне сейчас нужно идти на тренировку», «Нет, спасибо, от вина у меня болит голова» и т.д.)

+ **встречное предложение** («Нет, спасибо, сейчас это не модно, давай лучше поиграем в футбол», «Нет, пойдём лучше ко мне, у меня есть новый фильм» и т.д.)

А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.

### **6. Игра «Откажись по-разному».**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Ваш хороший знакомый просит оставить какие-то вещи (его рюкзак) у тебя дома ...

Вы в компании друзей...вам предлагают попробовать легкий наркотик «за компанию».

Ваш (одногоруппник, сосед) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Ваш приятель просит достать для него легкий наркотик, он скажет куда идти и дает вам денег, говорит, что это безопасно ...

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

Как вы ощущали себя в момент отказа?

Проще ли вам было говорить «нет», зная алгоритм выхода из ситуации?

Появился ли у вас опыт в разрешении каких-либо ситуаций, когда коллектив друзей может оказывать на вас давление?

### **7. Вред наркотиков. Дискуссия «Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет ПАВ?»**

Пояснение для ведущего. Следует подвести обучающихся к тому, чтобы они высказали свое мнение о личности наркомана и о том, чем отличаются компоненты личности наркомана от таковых же у здорового человека. Названные характеристики личности наркомана нужно записывать на доске, мягко корректируя ошибочные или провокационные суждения. Обратите внимание группы на то, что неблагоприятные последствия для здоровья могут иметь как немедленный (отравления, травмы), так и отсроченный характер (постепенное развитие хронических заболеваний).

Запись на доске может иметь следующей вид:

#### **Вред наркотиков**

- Для здоровья (собственного и потомства).
- Расходы общества на лечение, правоохранительные органы, тюрьмы и т.д.
- Снижение производительности труда и ухудшение экономики (аварии, прогулы, простои, травматизм).
- Преступления и другие правонарушения.
- Ухудшение отношений между людьми.

### **8. Притча «Всё в твоих руках». Заключительное слово ведущего.**

Закончить нашу встречу хочу притчей.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая улетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Всё в твоих руках!

**Мораль такова:** Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И хочется надеяться, что оно будет правильным.

### **9. Рефлексия. Итоговый круг «Интересное-полезное».**

Большое спасибо всем! Вы очень активно и старательно работали. Я приглашаю вас снова собраться в круг для обсуждения нашего занятия. Давайте по очереди скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А

может быть, кому-нибудь что-то показалось ненужным? Каждый может сказать несколько слов.