**Занятие с элементами тренинга**

**по профилактике употребления ПАВ для выпускников отделения постинтернатной адаптации**

**"Я выбираю жизнь"**

**Щербакова Е. П., педагог-психолог**

**ГБУ «Старооскольский центр развития и социализации детей физкультурно-спортивной направленности «Старт»**

**Цель:**обозначить проблемы, связанные с наркоманией, предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Повышение уровня информированности выпускников о проблеме наркомании;
2. Изменение отношения выпускников к наркомании;
3. Умение сказать "Нет" наркотикам;
4. Формирование устойчивой мотивации к сохранению здоровья.

**Оборудование:**  ноутбук, мультимедийная установка, презентация, яркие надписи с утверждениями: "Совершенно не согласен", "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Не имею точного мнения", «Я не курю, не употребляю алкоголь и ПАВ поэтому я могу…».

**Ход занятия**

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ).

**Документальный ролик «Что такое ПАВ»**

Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуются «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

Давайте попробуем вместе утвердить или опровергнуть следующие утверждения при помощи слов «да» или «нет».

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.
* Наркоман может умереть от передозировки.
* Продажа наркотиков не преследуется законом.
* Наркомания не излечима.
* Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
* Наркоманы - это не люди.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

**Упражнение «Перспективы наркомана»**

Скажите мне, пожалуйста, каким вы представляете себе наркомана? Как вы считаете, какие есть жизненные перспективы у наркомана?

Участники получают таблицу и заполняют бланк.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **всегда** | **часто** | **редко** |
| 1. Ухудшение здоровья |  |  |  |
| 2. Потеря доверительных отношений со старшими |  |  |  |
| 3. Потеря друзей |  |  |  |
| 4. Уголовная ответственность |  |  |  |
| 5. Физическая зависимость |  |  |  |
| 6. Снижение успехов в обучении |  |  |  |
| 7. Потеря возможности учиться, работать |  |  |  |
| 8. Денежные проблемы |  |  |  |
| 9. Контакт с криминальным миром |  |  |  |
| 10. Духовная бедность, узость интересов |  |  |  |
| 11. Использование сильных наркотиков |  |  |  |
| 12. Преждевременная смерть |  |  |  |

А теперь посмотрите на слайд, здесь представлен **психологический портрет наркомана.**

**- выражение лица отсутствующее**

**- зрачки расширены**

**- белки глаз покрасневшие**

**- в движениях суетливость, нервозность до истеричности,**

**-  лживость, безразличие, до жестокости, к самым близким людям**

**- страх последствий для здоровья и ответственности перед законом почти отсутствует.**

**-  неспособность к систематическому труду, низкая обучаемость. Отсутствие реалистических жизненных целей при стремлении к «красивой» жизни.**

Давайте попробуем разобраться в причинах, почему люди выбирают такой путь (ребята называют причины).

Выделяют 5 наиболее типичных ответов:

1. Любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми).
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить личные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Вы стоите в начале жизненного пути, и приходится задумываться о том, какая будет ваша жизнь, каким будет будущее. Человек, становясь наркоманом, лишает себя всяких перспектив.Люди, употребляющие наркотик болезненно выглядят, их семьи распадаются, они не держатся на работе, многие из них погибают в молодом возрасте.

Подумайте над тем, какие преимущества вы получаете, если вы не курите и не употребляете алкоголь, ПАВ. Продолжите фразу «Я не курю, не употребляю алкоголь и ПАВ поэтому я могу…».

Примерные варианты для формулирования ответов:

-иметь здоровые лёгкие, зубы, хороший аппетит,

-различать пищу на вкус,

-заниматься спортом,

-экономить деньги.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **всегда** | **часто** | **редко** |
| 1. Ухудшение здоровья |  |  |  |
| 2. Потеря доверительных отношений со старшими |  |  |  |
| 3. Потеря друзей |  |  |  |
| 4. Уголовная ответственность |  |  |  |
| 5. Физическая зависимость |  |  |  |
| 6. Снижение успехов в обучении |  |  |  |
| 7. Потеря возможности учиться, работать |  |  |  |
| 8. Денежные проблемы |  |  |  |
| 9. Контакт с криминальным миром |  |  |  |
| 10. Духовная бедность, узость интересов |  |  |  |
| 11. Использование сильных наркотиков |  |  |  |
| 12. Преждевременная смерть |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **всегда** | **часто** | **редко** |
| 1. Ухудшение здоровья |  |  |  |
| 2. Потеря доверительных отношений со старшими |  |  |  |
| 3. Потеря друзей |  |  |  |
| 4. Уголовная ответственность |  |  |  |
| 5. Физическая зависимость |  |  |  |
| 6. Снижение успехов в обучении |  |  |  |
| 7. Потеря возможности учиться, работать |  |  |  |
| 8. Денежные проблемы |  |  |  |
| 9. Контакт с криминальным миром |  |  |  |
| 10. Духовная бедность, узость интересов |  |  |  |
| 11. Использование сильных наркотиков |  |  |  |
| 12. Преждевременная смерть |  |  |  |

«Я не курю, не употребляю алкоголь и ПАВ, поэтому я могу…».