

# Осторожно — наркотики!

(имитационная игра)

**Цель занятия:** предупреждение подростковой наркомании путем развития навыков принятия осознанных решений, сопротивления негативному социальному давлению, формирование устойчивой ориентации на здоровый образ жизни.

**Методическое оснащение:** ватман, журналы для коллажа, клей, маркеры, ножницы, стулья.

**Ход занятия:**

## I. Мозговой штурм

Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни ваших ровесников? Определение типичных способов поведения людей в критической ситуации. Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные. Последствия неконструктивных способов: при использовании неконструктивных способов сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия. Один из неконструктивных способов — употребление психоактивных веществ.

**Психоактивные вещества: способ решения проблемы или болото, из которого не выбраться?**

## II. Моделирование ситуации «Проблема»

Ведущий приглашает одного участника, просит придумать себе имя и проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед участником. Далее разыгрывается эта ситуация: некий незнакомый (второй участник) предлагает первому наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается. Далее ведущий говорит о том, что у первого участника могут возникнуть проблемы с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают первого участника. В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение:

- какие чувства возникали по ходу ситуации, ее углубления?
- вопросы группе, о ситуации, которая возникла.

**Итог:** Ситуация с помощью наркотика не разрешается, а лишь отодвигается на время, но потом к ней могут присоединиться и другие проблемы.

## III. Ролевая игра — дискуссия «Любопытство, воля, разум»

Подростки знают, что наркотики — это плохо, что наркотики не решают проблемы. В то же время в человеке всегда живут две противоположности: «любопытство» и «разум», а «воля» человека должна сделать выбор между их аргументами. Участники делятся на три команды: «любопытство», «разум», «воля». Задачи: «любопытство» дает аргументы в

пользу употребления наркотиков. «Разум» — против употребления наркотиков, а «воля», выслушав аргументы, должна сделать выбор.

Обсуждение:

- почему «воля» присоединилась к той или иной команде?
- какой аргумент был самым весомым?
- хотел бы кто-нибудь из одной команды перейти в другую?

Аргументы «любопытства» дают пищу для мифов о наркотиках.

**Миф первый — «Наркотики не приносят вреда».** Иногда люди, пытаясь убедить человека попробовать наркотик, говорят о том, что наркотики не принесут ему вреда, либо говорят так: «Я же не заставляю тебя попробовать героин, просто покури» Но так ли это? А алкоголь, табак можно отнести к наркотическим веществам?

#### IV. Упражнение «Шум»

Участнику предлагается запомнить 10 слов. Ведущий зачитывает их и просит повторить (итог — 5-7 слов). Затем предлагается запомнить другие 10 слов, но при этом группа моделирует состояние шума (возникающее после употребления марихуаны). Тренер читает слова, участник повторяет (итог 3-4 слова, неправильно услышанные).

Обсуждение:

- сколько слов запомнил в первый раз?
- сколько во второй раз?

Обобщение и вывод.

**Миф второй — «Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда сможешь остановиться».** Что такое зависимость? Определение понятий «зависимость» и «наркомания»

**Зависимость** — это пристрастие к чему-либо, пагубная привычка.

Зависимость бывает 3-х видов:

1. психологическая;
2. физическая;
3. социальная;

**Психологическая** — это такое явление, при котором жизнь без наркотика — невыносима. Наркотики становятся смыслом жизни. Меняется поведение, появляется раздражительность, отказ от прежних ценностей и целей. Подавляется основной инстинкт — чувство самосохранения. Психологическая зависимость развивается уже после первых проб психоактивных веществ.

**Физическая** — это состояние, когда нарушается физическое самочувствие, наркотик, становится частью обменных процессов организма. Физическая зависимость свидетельствует о том, что заболевание достигло апогея. Периоду физической

зависимости предшествует так называемый «глухой» период. «Глухим» он называется потому, что наркозависимый в этом периоде:

1. не «слышит» поступающую информацию об опасностях, связанных с употреблением наркотиков;
2. считает, что в любое время он сумеет отказаться от наркотиков и не попадет в полную зависимость от него;
3. вовлекает новых членов в круг потребителей наркотиков.

**Социальная** — человек попадает в среду потребителей наркотиков, провоцирование на пробу и следование нормам.

Зачем все это нужно человеку, если приводит к таким последствиям?

**Миф третий** — «Наркотик помогает решить проблемы»

## **V. Ролевая игра «Марионетки»**

Участники должны разбиться на тройки. Два участника становятся кукловодами, один — куклой. Кукловоды полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки ставятся два стула на расстоянии 1,5-3 метра друг от друга. Цель кукловодов — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться движениям кукловодов.

Обсуждение:

- что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- понравилось ли им это чувство?
- хотелось ли что-нибудь сделать самому?

Безусловно, окружающий мир может подкидывать нам много провокационных аргументов о наркотиках, но наша личная позиция, четкое личное отношение к этой проблеме должны стать для нас точкой опоры при принятии собственного решения.

**Миф четвертый** — «С помощью наркотиков можно получить необычные ощущения».

Да, с этим сложно спорить, действительно эти ощущения есть, они сиюминутны, к ним привыкаешь. Впервые возникшие приятные ощущения не возвращаются, но человек ищет их, становясь зависимым от них. При этом вновь он никогда их не получит; кроме того — они никогда не доставят радости. Радость можно найти в жизни, в себе, в других людях, в окружающем мире, вещах — нужно только ее увидеть.

## **VI. Упражнение «Коллаж радости»**

С помощью журналов составляется «коллаж радости», в котором отражаются все интересы подростков, здоровые привычки, неординарные хобби.