Государственное казённое общеобразовательное учреждение

Пензенской области «Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»

Конспект занятия с элементами тренинга

по профилактике употребления

психоактивных веществ (ПАВ)

**"Остановись, подумай, выбери!»**

Составитель: педагог-психолог Гусарова Т.В.

***Цель****:* Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

***Задачи:***

- повысить уровень информированности обучающихся о проблеме употребления ПАВ;

- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к сохранению собственного здоровья.

***Аудитория:*** обучающиеся 7 - 9-х классов

***Продолжительность:***1 час

***Форма проведения:*** тренинг

***Оборудование:*** яркие надписи с утверждениями:

« согласен»,

« не согласен»,

«сомневаюсь»

карточки «Незаконченные предложения», цветные карандаши, маркеры,чистый лист (формат А1), ромашки (по числу участников), презентация, мультимедийное оборудование.

**Ход тренинга (слайд 1)**

***Педагог-психолог*:** Здравствуйте, уважаемые ребята, я очень рада приветствовать вас на тренинге «Остановись, подумай, выбери». Начнем с разминки.

**1.Игра-приветствие (слайд 2)**

*Описание:* Участники делятся на пары. При этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! (Здороваются за руку)

Как ты тут! (Хлопают по плечу друг друга)

Где ты был? (Дергают за ушко друг друга)

Я скучал! (Кладут руки себе на сердце)

Ты пришел! (Разводят руки в стороны)

Хорошо! (Обнимаются)

***Педагог-психолог*:** Я приглашаю вас к нашему столу заседаний. Сегодня мы будем говорить о серьезном, о проблеме употребления подростками психоактивных веществ.

**Постановка проблемы.** Употребление психоактивных веществ – актуальная проблема, с которой сталкивается каждый второй подросток. Каждый человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ, знать пути ее преодоления – для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ, - это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность - сохранять эту свободу всегда*.*

И не смотря на то, что тема эта весьма серьезная, мы не будем скучать и очень постараемся, чтобы всем вам было интересно.

***Педагог-психолог:*** А теперь ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

**(слайд 3) 2.Дискуссия «Зачем люди употребляют психоактивные вещества?»**

*Цель:* Знакомство с объективной информацией о действии ПАВ.

*Вопросы для дискуссии:*

* Почему люди употребляют наркотики?
* Каковы последствия употребления?
* «Плюсы» отказа от предложения попробовать наркотики?
* Что такое зависимость от психоактивных веществ?
* Какие вещества вызывают развитие зависимости?
* Почему зависимость от психоактивных веществ – это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее и смертельное заболевание?

*(Обсуждение проблемных вопросов)*

***Педагог-психолог:***  Я предлагаю вам выполнить упражнение «Ворвись – вырвись из круга»

**(слайд 4) 3.Упражнение «Ворвись – вырвись из круга»**

*Цель:* Отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет»

*Описание:* Все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача – любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его. Задача группы – воспрепятствовать этому. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека, вырывающегося из круга или врывающегося в него.

*Вопросы для обсуждения?*

* Что чувствовали участники?
* Трудно ли противостоять давлению группы?

***(слайд 5) Педагог-психолог:*** А сейчас нам предстоит игра «Спорные утверждения», в которой каждый из вас сможет выразить свое отношение к проблеме ПАВ.

**4.Игра «Спорные утверждения»**

*(Листы с утверждениями*"*согласен", "не согласен", "сомневаюсь" держат в руках девочки- старшеклассницы.*

*Описание:*Все участники слушают спорные утверждения, после чего должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый участник по желанию должен его обосновать: «почему я считаю именно так».

*Утверждения:*

* **(слайд 6)** Наркомания - это преступление.
* **(слайд 7)** Лёгкие наркотики безвредны.
* **(слайд 8)** ПАВ повышают творческий потенциал.
* **(слайд 9)** Наркомания это болезнь.
* **(слайд 10)** Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
* **(слайд 11)** Употребление алкоголя не вредит здоровью.
* **(слайд 12)** Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию»
* **(слайд 13)** Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.
* **(слайд 14)** По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.
* **(слайд 15)** Наркоман может умереть от передозировки.
* **(слайд 16)** Продажа наркотиков не преследуется законом.
* **(слайд 17)** Лечение и реабилитация наркоманов должны быть бесплатными.

*Подведение итогов игры «Спорные утверждения».*

Выслушав все точки зрения, участники выбирают листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

***Педагог-психолог:*** Я думаю, все мы сделаем правильные выводы из услышанной информации. А сейчас, минута релаксации.

**(слайд 18) 5.Игра «Незаконченное предложение»**

*Описание:*Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его нужно закончить вслух. Участники отвечают по кругу:

* Мне нравится, что я….
* Вчера я сделал хорошее дело…
* У меня есть такое хорошее качество как…
* Я расскажу вам о хорошем поступке, однажды….
* Меня есть за что похвалить, например…. и т.д.

*После, каждый из участников отвечает на вопрос: «Как я себя чувствовал, говоря о своих положительных качествах»*

***Педагог-психолог:*** Отдохнули? Значит можно продолжать работу.

Будущее человека – в его собственных руках. У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям.

- Ребята, скажите мне, пожалуйста, каким вы представляете себе наркомана? *(ответы участников)*. Я сейчас вам покажу несколько портретов**. (слайд 19,20,21)**

Я предлагаю вам нарисовать его на чистом листе (из зала выбираются по 2 художника от класса).

**6. Игра «Портрет наркомана»**

*Описание:*На чистом листе ватмана в порядке очереди каждый участник рисует общий портрет наркомана, причем каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок. В это же время с остальными участниками проводится игра **«Письмо наркоману» (слайд 22, 23, 24)**

***Педагог-психолог:*** Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим? *(ответы участников)*

**Завершение работы**

***Педагог-психолог:***Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге. Вы многое узнали, многому научились, а главное вы теперь умеете сказать «Нет!» психоактивным веществам. Теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте.

**(слайд 25) 7.Игра «Скажи жизни - Да!»**

*Описание:*Участникам раздаются ромашки. В центре ромашки дети пишут свое имя и каждому предлагается заклеить своей ромашкой нарисованный ранее портрет наркомана.

***Педагог-психолог:***И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь! Жизнь любит тех, кто любит её, и ценит тех, кто ценит её.