**Сценарий информационного часа: "В плену иллюзий"**   
**Цель:** профилактика наркомании среди молодежи   
**Форма:** беседа  
**Оформление:**   
1 .Выставка плакатов на тему: "В плену иллюзий".  
2. Стенд: "Коллекция  мудрых мыслей", включающих следующие высказывания:  
"Когда мыслят одинаково, значит,  никто не мыслит"  
Гегель.   
"Самая трудная вещь - это требование к себе".  
А.С.Макаренко.  
"Человека можно принудить к послушанию, но нельзя его принудить к знанию".  
Конфуций.

Пословицы:  
Желание - это тысяча способов; отсутствие желания - это тысяча причин.  
(канадская)   
Мудрый человек требует всего только от себя, ничтожный человек требует всего только от других.  
(китайская)  
Даже если молчать, можно ошибаться.  
(английская)  
Ход проведения  
ЭПИГРАФ   
Не причиняй вреда себе  
И зла другому не желай,  
Поступков глупых избегай.  
Р. Роллан

**Что такое наркомания?**   
Современное человечество в последние годы нашего столетия столкнулось с проблемами, от решения которых зависит судьба цивилизации.  
Наркомания (от греч. пагЬе - оцепенение и мания) - заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только  при условии  постоянного  приема наркотического вещества, и ведет к глубокому истощению физических и психических функций. Резкое прекращение приема наркотика вызывает нарушение многих функций организма.  
Один из наглядных признаков наркомании - неудержимое влечение к опьянению, эйфории, достигаемой посредством приема наркотического вещества.

**Откуда берутся наркотики?**  
Существуют различные виды наркотиков. Некоторые из них, такие как  кокаин и марихуана, получают из растений. Другие, например,  ЛДС и экстази,  синтетические. Их производят в подпольных лабораториях, оснащенных специальным оборудованием.  
Героин получают из морфия, который содержится в опиумном маке. Во многих странах Юго-Восточной Азии, например,  в Афганистане и Таиланде, находятся огромные плантации опиумного мака. Из головок вытягивают экстракт морфия, который затем превращают в героин. После очистки наркотики в виде белого порошка нелегально переправляются в крупнейшие города мира.  
Кокаин - это белый порошок, который получают из листьев растения, растущего в южноамериканских Андах.  
Выращивание растений, из которых впоследствии получаются наркотики, наносят вред окружающей среде. Огромные площади лесов в Южной Америке варварски вырубаются и выжигаются для того, чтобы освободить место для коки. Тысячи галлонов токсичных химических веществ выбрасываются в реки как побочный продукт очистки наркотиков. Животные и птицы отравляются и погибают медленной мучительной смертью, и все для того, чтобы люди в тысячах миль от них смогли получить свою дозу наркотика.

**Наркотический дурман** Некоторые наркоманы испытывают подавленность, необъяснимый страх, иногда переходящий в панику, их мучают страшные галлюцинации.  
"... На стену выползло ужасное создание в виде человекообезьяны. Людская половина лица застыла в посмертной маске с закрытым глазом, обезьяна  моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды..."  
Или такие ощущения:  
".. .На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и посидела там 5 часов в кино, и все это время мне казалось, что я истекаю кровью..."

**Наркотики и преступность**   
У наркоманов Великобритании примерно 300 футов в месяц уходит на наркотики, а если они употребляют кокаин, то и того больше. Это крупная сумма, а ведь обычно наркоманы, принимающие наркотики регулярно, нигде не работа­ют. Чтобы добывать деньги на наркотики, им приходиться либо воровать,либо самим продавать наркотики, либо заниматься проституцией.  
Наркотики и преступность находятся рядом. Обычно всё начинается с мел­ких краж в магазинах или карманного воровства, а заканчивается более серьёзны­ми преступлениями - ограблениями со взломом, угрозами и насилием.  
Во всех странах торговля наркотиками контролируется преступным миром. Доходы  велики. Большая часть средств  скрыта от государства и составляет теневую экономику государства. Все это отрицательным образом сказывается  на благосостоянии граждан.  
В районах "красных фонарей" различных городов мира можно встретить мужчин и женщин,  продающих свои тела за какие-нибудь жалкие фунты для того,  чтобы заплатить за очередную дозу наркотика. Нередко такие люди ста­новятся жертвами убийц.  
Мир опустившихся наркоманов и преступников жесток, и человеческая жизнь здесь дорого не ценится. Человек, пристрастившийся к наркотикам, неизбежно столкнется с этим миром.

**Наркотики и болезни**  
Обычно люди, принимающие наркотики, не отличаются крепким здоровьем. Если человек провёл вечер в наркотическом тумане, он вряд ли утром побежит в тренажёрный зал.  
Однако подорвать здоровье можно, будучи ещё совсем молодым. У людей, принимавших ЛСД или другие наркотические вещества, могут быть провалы в памяти и гал­люцинации. Тяжелее всего наркотики ска­зываются на психике. Многие из тех, кто принимает экстази или кокаин, впадают в депрессию и даже думают о самоубийстве, потому что им становиться всё труд­нее получить "заряд бодрости".  
Очень опасно введение наркотика с помощью шприца, особенно если ис­пользуются многоразовые иглы. Многие наркоманы болеют вирусными инфек­циями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Оба эти заболевания практически не лечатся и приводят к смерти. И гепатит Б, и ВИЧ передаются через кровь. Люди, использующие один и тот же шприц для введения наркотиков, неизбежно заража­ют друг друга этими страшными болезнями.

**Трагедия наркоманов**   
Обратимся к письмам наркоманов "... Надеюсь на твою помощь, что больше никогда не надо будет колоться. Ты даже не представляешь, как мне хотелось бы избавиться от этого пристрастия. Глупо, но я уверен, что тот, кто не колется, не в состоянии понять весь ужас этого порока..."  
"... Я уже в течение нескольких лет систематически отравляю не только свой организм, но и всю свою жизнь. Живу из последних сил. Был судим за подделку рецептов. Я уже, в самом деле, не выдерживаю. Я очень хотел бы вернуться к нормальной жизни..."  
Из письма матери наркомана.  
"... Сын, не умирай стократно, не делай нас несчастными, мы уже не можем смотреть на твою долгую смерть. Не обманывай нас больше, не катайся в муках от боли. У меня уже нет сил и слез. И снова конвульсии рвоты, брызги крови на постели и стенах. Нас мучает страх, когда ты уходишь: может быть, ты уже мертв! Нет! Сын, вернись!!! Мы тебя спасем!.."  
**Вопросы для дискуссии**  
1. Что толкает людей на преступный путь?  
2. Чужая ли это беда, если подросток становится наркоманом?  
3. Как становятся рабом нескольких граммов?  
4. Каков внешний вид наркомана?  
5. Как  не стать жертвой наркомании?

**Анкета по теме "Наркотики"**

1. Какой наркотик вызывает зависимость почти мгновенно (т.е. наиболее опасен):  
а) героин  
б) экстази  
в) марихуана  
2. В состав табачного дыма входят около:  
а) 10 компонентов  
б) 140 компонентов  
в) 500 компонентов

3. При однократном употреблении токсических веществ может быть:  
а) смерть  
б) головокружение  
в) тошнота  
г) повышенный аппетит  
4. Курение марихуаны - это  
а) безвредно  
б) не вызывает привыкания  
в) способствует развитию сильной психической зависимости  
5. Какой компонент в табачном дыме вызывает зависимость:  
а) этиловый спирт  
б) сивушные масла  
в) никотин  
г) оксид углерода  
б. Признаками токсикомании являются:  
а) раздражительность  
б) снижение внимания, памяти  
в) безразличие  
г) повышение активности  
7-Назовите наиболее частое заболевание у курильщиков:  
а) вирусный гепатит (заболевание печени);  
б) рак желудка;  
в) хронический бронхит;  
г) заболевание крови.  
8.Наркотическое опьянение может привести к:  
а) совершению преступления  
б) смерти  
в) травматизму  
г) самоубийству  
9.Какой путь употребления наркотических веществ наиболее опасен для  заражения СПИДом?  
а) курение  
б) шприцевание.

**Загубленные жизни.**   
Звезда американского тенниса Дженнифер Каприати стала еще одной жертвой наркотиков. В полицейском участке на нее было заведено уголовное дело за хранение марихуаны. Это, возможно, станет серьезным препятствием для продолжения ее спортивной карьеры.  
Молодой актер Ривер Феникс больше никогда не будет сниматься в фильмах. Он умер от передозировки наркотиков. Такая же печальная судьба постигла и кумиров рок-н-ролла - Джимми Хендрикса и Джима Моррисона.  
С позором отстраняют от соревнований даже известных спортсменов за применение допинга — анаболических стероидов. Не так давно в этом были уличены спринтер Бен Джонсон и известный футболист Диего Марадонна.  
Тысячи молодых людей губят свою жизнь наркотиками. Некоторые из них, такие как Дженнифер Каприати и Ривер Феникс, очень известны их имена,  попадают на страницы газет. Об остальных жертвах наркотиков обычно известно не так много. Люди теряют работу, дом, не могут сдать экзамены, некоторые оставляют учебу, причиняя боль себе и своим близким.  
Почему же  тысячи людей начинают принимать наркотики, нанося вред своему здоровью? Причин множество:

* кто-то считает, что ему не везёт в жизни,
* кто-то старается подражать своим друзьям,
* кто-то просто от скуки,
* кому-то хочется попробовать что-нибудь новенькое и т.д.

Результат трагичен.  
**Как найти помощь?**   
Телефоны доверия есть во всех странах мира, и они спасли от депрессии, а иногда и от самоубийства не один десяток молодых жизней.

**Эпилог**   
Одно из лучших наслаждений - познание себя и мира в целом, поиск истины против невежества и зла. Старайтесь быть лучше себя, а не других.  
Истина одна бывает, а заблуждений много. Но почему заблуждение берёт верх, Не в том ли дело, что люди, хотя и рождаются равными и свободными, но живут в оковах рабства не только политического, экономического, но и нравственного. Ведь человек совершенствуется только в делах и поступках, а не в суждениях и длинных прениях.

Автор-составитель: Авсеева О.В., социальный педагог.

# Профилактика употребления ПАВ

[Грецова Наталья Ивановна](http://festival.1september.ru/authors/104-629-082), педагог-психолог

### Пояснительная записка

Выработка у подрастающего поколения устойчивости к наркотическому давлению среды требует пристального внимания, т.к. общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от пагубного влияния наркотиков. При этом профилактика употребления ПАВ среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы воспитания.

Профилактика – это не только и не столько предупреждение чего-либо, сколько активный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

Важнейшим в профилактической работе является:

* Обучение школьников умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
* Формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

Следует отметить, что наркомания имеет биологическую основу и социальные следствия, а в личностно-психологическом плане представляет собой этическую проблему.

Употребление психоактивных веществ является одной из острых проблем нашего общества. Отмечена тенденция неуклонного омоложения потребителей: возраст первого знакомства с наркотиками – 11-17 лет. А случаи приобщения к употреблению табака, алкоголя, токсических веществ и того раньше – с 8-10 лет. Т.е. первое потребление ПАВ приходится на подростковый период, поэтому система профилактики употребления ПАВ в нашем учебном заведении ориентирована на подростков 13 лет и старше.

### Профилактическая работа включает в себя три компонента

**1. Образовательный компонент**

**Специфический –** знание о действии ПАВ на сознание и организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым она приводит.

**Цель –** научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

**Неспецифический –** знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

**Цель –** формирование развитой Я – концепции у подростка.

**2. Психологический компонент –** коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска употребления ПАВ, психологическая адаптация подростков из группы риска.

**Цель –** психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться в случае необходимости за помощью.

**3. Социальный компонент –** помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения и т.д.

**Цель –** формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

**Пример одного цикла занятий в системе профилактики употребления ПАВ для подростков.**

### Тема: Уроки “здорового образа жизни”

**Цели:**

* оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку;
* формирование адекватной самооценки;
* формирование навыков принятия и выполнения решений;
* помочь учащимся определить свои ценности и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

**Задачи:** способствовать

* осознанию учащимися всей важности проблемы подростковой наркомании;
* осмыслению подростком личной системы жизненных ценностей;
* психологической готовности к совершению выбора и умению противостоять негативному давлению сверстников;
* формированию навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора.

Программа рассчитана на 2 занятий, в объеме 4 часов.

**Этапы проведения:**

1. Теоретический блок (2 часа).
2. Развивающий блок – игра “Иной” (2 часа).

**Предполагаемый психологический результат**

Участники занятия смогут:

– осознать всю важность проблемы подростковой наркомании;

– актуализировать возможности в понимании себя и окружающих;

– обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;

– самоопределение каждого участника в игровой ситуации и совершение личного выбора, а также проанализировать сделанный выбор и принять его последствия;

– получение нового личного опыта в контексте сделанного выбора.

**Теоретический блок**

**Цели –** научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

**Задачи –** познакомить подростка с действием ПАВ на сознание и организм человека и о механизмах развития зависимости, последствиям, к которым она приводит.

В своем выступлении психолог или социальный педагог должен обратить внимание подростков на следующие аспекты:

**1. Что такое наркотики и наркомания?**

**Наркотики** – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркотики принято разделять на легальные (разрешенные в употреблению в ряде стран) и запрещенные.

**Легальные наркотики –** к ним относится ряд лекарств, которые выписывают строго по назначению врача, применяются лишь в период болезни, табак и алкоголь.

**Запрещенные наркотики –** особенностью этих веществ является способность очень быстро формировать психическую и физиологическую зависимость от их применения. К ним относятся: марихуана, производные опия, кокаин, ЛСД, амфетамины, эфедрин.

**Наркомания –** смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно.

**2. Причины употребления:**

– из любопытства;

– ради удовольствия, желание испытать радость, восторг, наслаждение;

– как протест против родителей: “Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью”;

– чтобы снять напряжение.

**3. Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.**

Заниженная самооценка, неуверенность в своих силах является одним из наиболее важных факторов риска употребления ПАВ. Наркотик становится средством защиты от плохого настроения, от боли и унижения.

Заниженная самооценка способствует тому, что подросток может попасть под дурное влияние сверстников.

Самооценка – это ваше восприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе.

**Высокая самооценка:**

Я красивый.  
Я умный.  
Я веселый.  
Я учусь на своих ошибках.

**Низкая самооценка:**

Я – уродина.  
Я – тупица.  
Я боюсь ошибиться.  
Я угрюмый.

### Тест “Определите ваш уровень самооценки”

Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | да | нет |
| 1. Вас сильно задевает критика? |  |  |
| 2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны? |  |  |
| 3. Вы пытаетесь скрыть свои чувства от окружающих? |  |  |
| 4. Вы боитесь теплых дружеских отношений? |  |  |
| 5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих? |  |  |
| 6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя? |  |  |
| 7. Для вас неважно ваше физическое состояние? |  |  |
| 8. Вы не доверяете себе? |  |  |
| 9. У вас бывают трудности в достижении личного успеха? |  |  |
| 10. Вы рады, когда у других возникают проблемы? |  |  |

Если на большую часть этих вопросов вы ответили “да”, вам не помешало бы улучшить самовосприятие.

Благодаря высокой самооценке вы можете:

– быть таким, каким вы хотите быть;  
– более полно контактировать с окружающими;  
– быть более открытым миру.

Последствия низкой самооценки:

– потеря уверенности в себе;  
– неверное восприятие себя и других;  
– отсутствие упорства в достижении цели.

**4. Как избежать давления сверстников?**

(При употреблении термина “давление сверстников”, имеется в виду негативное давление).

Отрицательное влияние сверстников может побудить вас:

– употреблять алкоголь и наркотики;  
– пропускать школу или занятия;  
– воровать;  
– хулиганить;  
– конфликтовать с родителями.

Чтобы преодолеть давление вы должны знать:

– кто вы и каковы ваши ценности;  
– как самостоятельно принять решение;  
– как поступать в различных ситуациях.

**Алгоритм действия:**

1. Разберитесь, что происходит на самом деле: где вы; с кем вы; что они делают; как они себя ведут; как вы относитесь к тому, что происходит?
2. Подумайте о последствиях: как вы будете относиться к себе завтра; может ли это привести к проблемам; может ли это нанести вред вашему здоровью; будут ли ваши родители разочарованы вами; какие могут быть последствия?
3. Примите свое решение.
4. Сообщите другим о вашем решении.

**5. Что происходит после того, как я принял решение?**

Сказав “нет”, вы можете:

– хорошо к себе относиться;  
– заставлять других уважать себя за то, что вы личность;  
– сохранить отношения с родителями;  
– сохранить здоровье;  
– оградить себя от несчастья.

Сказав “да”, вы можете:

– потерять уважение к себе;  
– позволить другим принимать за вас решение;  
– потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;  
– испортить отношения с родителями.

### Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?”

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | да | нет |
| 1. Вы нравитесь себе и уважаете себя? |  |  |
| 2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны? |  |  |
| 3. Вы доверяете себе? |  |  |
| 4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны? |  |  |
| 5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение? |  |  |
| 6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть? |  |  |
| 7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников? |  |  |
| 8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях? |  |  |
| 9. Вы несете ответственность за свои поступки? |  |  |
| 10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать? |  |  |

Если вы ответили “нет” на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов, то вам необходимо обратиться за помощью.

**Куда можно обратиться за помощью?**

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

* проверенные друзья;
* родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
* специалисты школьной социально-психологической службы;
* учителя.

**Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.**

**Развивающий блок – большая психологическая игра “Иной”** (под “Иным” подразумевается подросток, злоупотребляющий наркотическими средствами).

**Вид игры –** игра-драма.

**Тип сюжета –** реальный.

**Время на игру и на обсуждение** – **1,5–2 часа**

**Участники:**

* Возраст участников – 13-16 лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Размер группы – 20 человек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* В качестве ведущих, участвуют педагог-психолог и социальный педагог.
* Классный руководитель участвует в качестве наблюдателя.

**Подробный сценарий игры с указанием задач каждого этапа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **этапа** | **Время на проведение** | **Содержание каждого этапа** | **Задачи, решаемые на каждом этапе** | **Материалы, необходимые для проведения каждого этапа**  **Этапа** |
| 1. Создание рабочей атмосферы | 10 мин. | Приветствие Упражнение “Представление имени” | – Выявить ожидания участников;  – снятие эмоционального напряжения в группе;  – мотивация на эффективное участие в группе. |  |
|  | 10 мин. | Разминка  Упражнение “Кто Я?”  (10 позитивных определений) | – Формирование позитивной самооценки, внимания к собственной личности и особенностям другого. | Бумага, ручка |
| 2. Основная часть | 40-50 мин. | Игра “Иной” | – погружение в роль и игровую ситуацию;  – формирование адекватно воспринимать создавшуюся ситуацию;  – формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы;  – формирование ответственности за себя, свои действия и свой выбор. | Достаточно просторное помещение, но не слишком большое, чтобы не нарушить ощущение безопасности. |
| 3.Рефлексия проделанной работы | 40-50 мин. | Обсуждение | – отреагировать ситуацию из роли, затем из своей личной позиции;  – дать обратную связь другим игрокам;  – обсудить возникшие чувства и ощущения. |  |

**Инструкция** (работа в 2 подгруппах по 10 человек)**.**

Представьте себе, что вы пришли к однокласснику на празднование Дня рождения. В гостях у него вы встретились с незнакомым вам сверстником. Ваш одноклассник представил его вам, как своего нового товарища. У него был очень странный неряшливый вид, несмотря на жару, длинные рукава у свитера, сухие волосы, говорил он невнятно и у него были неуклюжие движения. Несмотря на то, что он вам не понравился, вы не подали никакого вида. Про себя вы дали ему имя “Иной”.

Вы танцуете и веселитесь. В самый разгар веселья, “Иной” подходит ко всем по очереди и предлагает принять химическое вещество, уговаривает попробовать, обещает, что это изменит ощущения, и при этом вы мгновенно получите огромное удовольствие и наслаждение.

**Ваша задача**:

– погрузиться в игровую реальность;  
– попытаться противостоять “Иному”;  
– сделать свой личный выбор;  
– каждой подгруппе презентовать свою игровую ситуацию по ролям.

**Вопросы для обсуждения:**

* что было самым интересным на занятии?
* тяжело ли было противостоять давлению “Иного”?
* удалось ли “Иному” уговорить кого-либо попробовать химическое вещество?
* какие чувства и ощущения вы испытывали?

**Формы обсуждения игры –** групповая дискуссия.

Возможно продолжение профилактической работы в деятельности психолога и педагогов (классного руководителя), если в ходе игры будут выявлены дети, которые приняли решение, сказав “да”.