

Методические рекомендации по работе с волонтерами антинаркотического движения

Областной семинар для специалистов региональной системы профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании, секретарей антинаркотических комиссий муниципальных образований Иркутской области по организации антинаркотической работы

**ОГКУ «Центр профилактики наркомании»
05.09.2019**

Здравствуйте, коллеги!

Представляем Вашему вниманию материалы, которые помогут Вам в проведении обучения волонтеров антинаркотического движения, а также подскажут, на что стоит обратить внимание при проведении тренингов различной направленности.

Начнем с того, кто же такой волонтер антинаркотического движения?

Он такой же волонтер – помощник, ваша палочка выручалочка в мероприятиях и, как и все волонтеры, он делает свою работу (а это, безусловно, работа) бескорыстно и честно. Но в волонтерах антинаркотического движения есть еще немаловажная особенность: они должны владеть знаниями и навыками: быть информированы о наркоситуации в Иркутской области, владеть медицинскими и юридическими аспектами в отношении наркотических и психотропных веществ, знать формы и методы построения тренингов, уметь их проводить, и, конечно же, понимать, зачем они это делают.

Не забывайте, что мы с Вами несем великую миссию, в т. ч педагогическую, воспитательную. Наша с вами задача, заинтересовать ребят, таким образом, чтоб они чувствовали свою причастность к большому, дружному движению – братству. Чтоб деятельность волонтера не сошлась только к тому, что нужно, что-то раздать, что-то принести, где-то помочь. Чтоб наряду с помощью, они понимали и осознавали, что делают очень важные вещи и что их история заключается в помощи своим сверстникам и младшим ребятам, что в их силах помочь подросткам сделать правильный выбор в своей жизни, изменить наркоситуацию в нашем регионе и что они ценны и важны.

На основании этого, нам с вами необходимо «вложить правильные семена», чтоб они дали свои плоды.

Мы сделали для вас общие блоки, на которые стоит опираться при работе с волонтерами.

Кто же такой волонтер антинаркотического движения и что включает его обучение?

1. «То, что нужно знать». Профилактика, информированность и практическое закрепление.

- *Лекционные материалы на тему негативных явлений: алкоголь, наркотики, табак в современной форме с применением видео и аудио материалов, визуализации.* Данный блок проводится с целью профилактики негативных явлений у самих волонтеров, а также позволяет волонтерам владеть теоретической информацией по темам негативных явлений.

- *Проведение тренингов, мастер классов, игр направленных на профилактику негативных явлений, с рефлексией, обсуждением материала и упражнений.* Проводится для того, чтоб обучение имело законченную обоснованность, более четко сформировало у волонтеров отношение к алкоголю, наркотикам, табаку, вырабатывало тягу к здоровому образу жизни, а также, показало - каким способом проводятся тренинги и с помощью каких рычагов и инструментов есть возможность «рассказывать» о негативных явлениях.

- *Юридические и медицинские аспекты (со знанием актуальной информации по состоянию на текущее время).* Владея актуальной информацией, волонтер сам знает о последствиях историй с наркотическими и психотропными веществами, а также может уверенно рассказывать о данных аспектах и использовать их в целях профилактики.

- *Закрепление. Пояснение того, что данные формы это – «как можно проводить мероприятия по программе «Равный - равному».* Заключительный блок данного пункта, который формирует у волонтеров чувство ответственности, рассказывает о том, для чего проводится профилактическая работа. Ведется обсуждения смысла проведенных упражнений.

2. «То, что нужно уметь». Кто такие волонтеры антинаркотического движения, как и на основании чего строится их работа.

- *Психологические особенности подростков и молодежи в возрасте 14-18 лет, особенности восприятия материала.* В данном блоке берем элементарные основы возрастной психологии, которые простым и доступным языком доводим до волонтеров. Рассказываем о группе риска, о сложностях, которые могут возникнуть при проведении тренинга и на что следует обратить внимание.

- *Формы и методы работы в профилактике.* Вспоминаем с волонтерами первый день их

обучения, когда вы с ними проводили различные упражнения и игры. Разбираем и рассуждаем, зачем это было нужно. Рассказываем о формах и методах мероприятий. Поясняем волонтерам, что тренинги и мероприятия могут быть не только антинаркотической направленности. Вспоминаем причины поведения молодежи, из-за чего происходит первое употребление, делаем выводы о том, что может способствовать развитию гармоничной личности молодого человека. Размышляем о психике и о воспитании. Приходим к выводу о том, что тренинги и мастер классы на тему «умения сказать нет», решение конфликтов, управление стрессом, уверенности в себе, жизненные цели, навыки и т. д., могут способствовать помощи подросткам. Интересуемся, какие темы на их взгляд будут способствовать этому.

- **Правильная структура тренинга.** Четко проговариваем все этапы построения и проведения тренингов, обозначаем: для чего они нужны, с какой целью проводится то или иное мероприятие.

- **Ораторское искусство и умения общаться с аудиторией.** Данный блок очень важен в работе тренера. Умение взаимодействовать с аудиторией, держать ее внимание и ориентироваться в неоднозначных ситуациях, помогут волонтерам провести эффективный тренинг с откликом от аудитории. Рассказываем волонтерам о тонкостях выступлений на публике, способах преодоления страха, проигрываем упражнение на ораторское мастерство и работу с аудиторией.

- **Создание и самостоятельное проведение тренингов.** В данном блоке волонтерам дается домашнее задание, и они командами пробуют самостоятельно придумать упражнения, выстроить тренинги. Далее они проводят свои тренинги друг на друге, и мы разбираем плюсы и минусы, которые были в процессе. Так же отвечаем на вопросы, обсуждаем сложности, которые возникли в ходе проведения и делаем выводы.

3. Закрепление. Объединение. Совместное мероприятие, направленное на внутреннее единство волонтерского движения. Развитие чувства причастности к определенной деятельности, значимости осуществляемой деятельности. После окончания школы возьмите у ребят контакты для обратной связи. Заведите беседу в контакте, скажите им, чтоб они добавились в группу антинаркотического волонтерского движения (не тяните и не откладывайте в долгий ящик) организуйте для ребят совместный выезд, встречу, чаепитие. Придумайте для Ваших ребят совместное мероприятие, поднимающее командный дух, придающее значимость их деятельности. Эдакий, тимбилдинг для волонтеров. Организуйте игры, создайте неофициальную обстановку.

Данные информационные материалы предназначены для сотрудников и региональных специалистов ОГКУ «Центр профилактики наркомании» и основаны на материалах тренинговых практик.

В пособии подобраны материалы, благодаря которым, обученный профилактической работе доброволец сможет подготовить и провести занятие по профилактике социально-негативных явлений среди молодежи.

ЗАНЯТИЕ №1

Введение в курс

Представление. Обозначение целей и задач тренинговых занятий. Рассказ о курсе тренингов из цикла «Школа здорового будущего», о добровольческом движении в областном государственном казенном учреждении «Центр профилактики наркомании» (5 мин.)

Программа подготовки добровольцев по профилактике социально-негативных явлений

«РАВНЫЙ-РАВНОМУ»

3

Привет ребята! Меня зовут _____, я региональный специалист Центра профилактики наркомании. Чтоб вы лучше понимали, Центр профилактики не занимается работой с зависимыми людьми, мы работаем с подростками и молодежью от 14-18 лет. Как мы работаем: общаемся на тему зависимостей (алкоголь, наркомания, табакокурение), но делаем это не в назидательной форме, не в форме скучных лекций, а проводим различные тренинги, мастер классы, игры, викторины и многое другое. Поднимаем темы, которые помогают подросткам и молодежи взглянуть на мир иначе, почувствовать чувство уверенности, разобраться в конфликтах депрессиях. Так же одним из ключевых направлений центра является работа с волонтерами антинаркотического движения. Так как центр является областным, в каждом районе нашей области, есть специалисты, и волонтеры вот таковым являюсь я и надеюсь, в будущем будете являться вы.

Сегодня мы с вами начнем обучение в школе волонтеров антинаркотического движения. Нам предстоит интересная и продуктивная работа в течение трех дней. Сразу обозначим, что пропускать обучение нельзя, потому что курс должен быть полным и все, о чем мы будем с вами общаться, обязательно пригодится в дальнейшем. Волонтеры антинаркотического движения — это особая категория волонтеров. Помимо волонтерской помощи, они проводят тренинги и мастер классы с подростками, организуют акции и принимают участие в мероприятиях. Мы направляем наших волонтеров на различные слеты и форумы, они получают благодарности от правительства Иркутской области и ведут активную, интересную жизнь, в которой помогают молодежи не попасть в необратимые жизненные ситуации.

Далее мы с вами вернемся ко всем формам работы, разберем темы зависимостей, профилактики, рассмотрим структуру тренингов, научимся, как правильно общаться и как правильно строить мероприятия, а начнем мы все со знакомства и потом я расскажу вам, как мы будем работать дальше.

«Знакомство, сплочение группы»

Задачи:

1. Познакомить участников с процессом и техниками общения;
2. Сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;
3. Способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Ну, что ж, думаю, знакомство пошло вам на пользу и все немного стали ближе ☺. Давайте приступим к нашему обучению. Все будет происходить следующим образом: в первый день, т.е. сегодня, мы разберем тему алкогольной зависимости и тему табакокурения, проиграем несколько тренингов. Во второй день мы с вами поговорим о теме наркомании, закрепим результаты полученной ранее информации и выясним: что же все-таки такое профилактическая работа, какие есть формы и методы профилактики, как выстроить структуру тренинга и кто такие волонтеры антинаркотического движения. В третий день мы будем учиться с вами ораторскому искусству, разберем психологию ведения мероприятий с разной аудиторией, составим и проведем тренинги. Как мы будем это делать - увидите. Просто запомните, что все, что здесь будет происходить, не происходит просто так. Мы все делаем с конкретной целью ☺. Начнем!

Принятие правил группы на обучении:

- **«Здесь и теперь».** Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, чувства, мысли, появляющиеся в данный момент.
- **«Искренность и открытость».** Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.
- **«Я высказывание».** Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и мыслей. Все высказывания должны строиться с использованием местоимения «я», «мне»: «Я считаю», «мне кажется».
- **«Активность».** В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку тренинг относится к активным методам обучения, развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем тренинге, является обязательной.
- **«Уважение мнения другого».** «Помните, что, не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих. Если вы не можете удержаться от оценки слов другого человека, начните не с фразы «Ты не прав», а с фразы "Я не понимаю" или «Может, есть другой вариант...»

Тема: Профилактика табакокурения

Задачи тренинга:

1. Показать причины и последствия курения;
2. Выработать критическое отношение к курению;
3. Привить навык отказа от сигареты
4. Информировать о современных видах употребления табака и опасных последствиях его употребления

Введение в тему (7 мин.)

- Интересно, почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Почему подростки и молодежь систематически курят, даже видя устрашающие картинки на пачках сигарет. Цена на сигареты растет, а курильщики все равно не бросают. В чем причина? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, давайте разберем тему по порядку. Начнем мы с упражнения, выводы, о результатах которого мы сделаем по итогу.

Упражнение «Незаметный предмет» (15 мин.)

- ☉ Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить. Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера.

Инструкция: Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера, точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: **увидеть, но не брать** и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы нашли колпачок.

Анализ упражнения: Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

- Как вы искали?
- На что ориентировались в поиске?
- Что чувствовали, когда находили предмет?
- А что испытывали, когда долго его не могли найти?

- ☉ *Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнения:*

1. *Попросите всех:* Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет. На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Видите, оказывается, необязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

2. *Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих).*

Скажите: Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться.

- Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью,

индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное.

3. И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

Дискуссия «Почему люди курят?» (10 мин.)

- А вообще многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. А почему еще, как Вы думаете?

Фиксируем самые распространенные ответы на флипчарте.

Примеры для Вас:

- Хотелось почувствовать себя взрослым;
- Друзья курили;
- Это модно;
- Хотелось привлечь к себе внимание;
- Чтобы снять стресс;
- Интересно было попробовать;
- Закурил после того, как выпил;
- Просто так.

☉ Далее следует дискуссия. Не монолог, а именно обсуждение темы. Внимательно слушаем ребят, задаем наводящие вопросы, рассуждаем.

Среди присутствующих есть те, кто курит? А те, кто пробовал, и не понравилось? А те, кто курил и бросил? Ну и как Вам? Вкусно? ☺

☉ В период вопросов такого плана, нужно максимум сократить интонации назидания. Вы общаетесь с ними на равных, и они должны понять, что никто не будет их ругать, осуждать, кому-то рассказывать о том, что кто-то курит. Если в ответ на вопросы все ответили отрицательно, попробуйте спросить: курит ли у вас кто-то из знакомых, или родственников.

☉ Завершите обсуждение следующим основным выводом:

- Все понимают, что курение вызывает зависимость, ведь это тот же наркотик, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? – Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше «некурение», но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Кто согласен с тем, что курить совершенно не модно и человек с сигаретой совершенно не вызывает эмоции «крутости»?

Информационный блок

Медицинские аспекты курения

Общение на тему:

«Состав табачного дыма и его действие на организм человека»

Просмотр отрывка из фильма «Общее дело. Секреты манипуляции табак».

☉ После просмотра обращаем внимание на то, что табачный дым и входящие в него компоненты, нередко сравнивают с химической фабрикой, что все компоненты действуют на организм одновременно, что нет в организме человека ни одного органа или ткани, которые бы не подвергались табачной агрессии.

Что такое современные сигареты.

Табак (лат. *Nicotiana*) – род многолетних и однолетних растений семейства пасленовые (*Solanaceae*). Содержит ядовитое вещество – никотин, классифицируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию и приводящее к возникновению наркотической зависимости. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет никотин как психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Краткая справка из Большой медицинской энциклопедии:

«Листья табака также содержат в себе многочисленные отравляющие органические компоненты: алкалоиды в соединении с кислотами – никотеин, никотинин, никотеллин и др. При курении выделяется ряд веществ, втягиваемых курильщиком вместе с табачным дымом: никотин, окись углерода, углекислота, пиридиновые основания, азот, уксусная и синильная кислота. Главным действующим веществом табачных листьев и табачного дыма является никотин. В картине отравления табаком основную роль играет именно он.

Главные симптомы: беспокойство, дрожание, частые неуверенные движения, тошнота, головокружение, слабость, чувство сжимания в гортани, пищеводе, желудке. С ухудшением состояния – резкая бледность и холодный пот, рвота, сильные головные боли, шум в ушах, сужение зрачков, постепенное затемнение сознания, припадки с криком и судорогами. Смерть наступает от паралича дыхания при явлениях аритмии, резкого снижения чувствительности, потери сознания. В более легких случаях симптомы табачного отравления напоминают морскую болезнь: тошнота, головокружение, головная боль, побледнение лица, холодный пот, дрожание и слабость членов, одышка, сердцебиение. Курение табака – один из наиболее распространенных видов наркомании».

Несмотря на токсичность и наркотическое воздействие самого растения табак, в современных сигаретах присутствует не только оно. С целью снижения стоимости производства сигарет и усиления наркотического эффекта от их потребления, в современной табачной промышленности активно применяются разнообразные химические добавки, действие которых во много раз более токсично, чем действие самого табачного листа. В этой особо едкой смеси содержится несколько сотен таких химических веществ. Вот лишь некоторые из них:

Аммиак - способствует тому, чтобы сигарета не тухла и никотин быстрее всасывался в кровь;

Толуол - сильный промышленный растворитель, вызывает усталость, слабость, потерю аппетита и потерю памяти;

Уксусная кислота - вдыхание ее паров приводит к разрушению слизистых оболочек и язвенным ожогам дыхательных путей;

стеариновая кислота - одна из основных составляющих копоти, поражающей все Дыхательные пути;

Нитробензол - токсичный газ, при курении вызывает необратимые повреждения кровеносной системы;

Тар (деготь) - повреждает легкие, вызывает рак;

Мышьяк - очень сильный смертельный яд;

Кадмий и никель - используются в батарейках, оказывают токсическое воздействие на почки;

Хлористый винил - используется для виниловой продукции, кратковременное воздействие вызывает головокружение, головные боли и усталость, длительное воздействие вызывает рак;

Формальдегид - консервант, используется в судебно-медицинской практике, вызывает рак;

ацетон – сильнейший канцероген;

Акролеин - токсичное вещество, используется для производства акриловой кислоты, раздражает легкие и является причиной эмфиземы, повышает риск развития рака;

Цианистый водород - смертельно опасный яд, используется для уничтожения крыс, в случае вдыхания в малых дозах вызывает головные боли, головокружение и слабость;

Угарный газ - смертельно опасный газ при вдыхании в закрытых помещениях, не имеет ни цвета, ни запаха, может привести к сильнейшему отравлению и летальному исходу;

Этилен - вызывает вялое, сонное состояние;

Синильная кислота - очень токсична, воздействует на дыхательную систему, парализуя ее;

Бензапирен - очень ядовит, меняет структуру клеток и ДНК, может привести к генетическим изменениям, особенно вреден для беременных женщин;

Свинец - тяжелый металл, крайне токсичен, вызывает хронические заболевания мозга, умственную отсталость, накапливается в костях, вызывая их постепенное разрушение, концентрируется в печени и почках;

Шестивалентный хром - сильнейший канцероген.

В состав табачного дыма входит большое количество радиоактивных компонентов: радий-226, радий-228, цезий-134, полоний-210, торий-228, свинец-210 и другие. Эти вещества разрушают половые клетки в организме, приводя к бесплодию или рождению детей с тяжелыми отклонениями в физическом и психическом здоровье, вызывают рак печени и мочевого пузыря, язву желудка, лейкемию и другие заболевания.

В составе любой сигареты есть несколько десятков особо опасных для здоровья добавок. Присутствуют даже боевые отравляющие вещества, например, фосген.

Закуривая сигарету, в действительности курильщик начинает сосать фитиль, состоящий из наркотиков и химических ядов.

- Сейчас немного проверим вашу осведомленность.

- «Наверняка многие из вас сталкивались с такой ситуацией, когда чувствуешь запах сигарет, но самого дыма не видишь. Кто с таким сталкивался? Это происходит из-за того, что большая часть дыма от сигарет невидима. При курении значительная часть этого дыма выделяется в окружающую среду, где его вдыхают некурящие, так называемые пассивные курильщики. Даже случайно вдыхаемый нами сигаретный дым разрушает наш организм, появляются различные болезни. Например, пассивное курение является одной из причин развития у человека заболеваний дыхательной системы, например, астмы. Около 30 % случаев астмы у детей – это результат «принудительного» курения».

☉ *Далее вместе с ребятами разбирается вопрос: «Что такое пассивное курение, и как оно влияет на окружающих?». Выясняется, какие проблемы у этих людей возникают, и что может быть у них со здоровьем. Приводится пример: дым от одной, выкуренной сигареты, занимает объем около 2-х литров и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 600000 частиц копоти. Сделайте выводы, что находится рядом с курящим человеком опасно, не разрешайте курить в присутствии родных.*

- А скажите, как вы думаете, что происходит во рту курильщика?

- Из-за того, что попадающий в рот сигаретный дым очень горячий, а вдыхаемый окружающий воздух – нет, происходит резкий перепад температуры на зубах, что приводит к их быстрому разрушению. На зубах появляются микротрещины, откладывается табачный дёготь, зубы желтеют. Комментарий ведущего к правильному ответу: «Дело в том, что температура вдыхаемого курильщиком дыма – около 60-80 градусов, тогда как средняя температура окружающей среды, например, осенью – всего 5 градусов. То есть курильщик, поочередно наполняет свой рот, то горячим дымом, то холодным воздухом. В результате зубная эмаль испытывает резкие перепады температуры. К чему это приводит, наглядно показывает простой пример из истории. Как в древние времена наши предки убирали большой камень с посевного поля? Они раскаляли его, разведив вокруг костры, а потом обливали холодной водой. Камень от резкого перепада температуры трескался. Также и на зубах образуются микротрещины – «входные ворота» для микроорганизмов. Разрушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а впоследствии и более тёмный. Полость рта начинает издавать неприятный запах, ощущаемый при разговоре с курильщиком».

- Идем дальше...легкие курящего человека? Что с ними?

- В лёгких здорового человека есть особые реснички, которые выметают всё вредное из организма. Но из-за курения они погибают. Выделяется слизь. Лёгкие плохо очищаются, слизь накапливается, в ней начинают жить разные вредные микроорганизмы, и даже паразиты. Комментарий ведущего к правильному ответу: «Лёгкие – это удивительный природный фильтр, который непрерывно заботится о нас. В них находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. Но при попадании в организм табачного дыма альвеолы забиваются дёгтем, токсинами и перестают функционировать. По этой причине у курящих людей часто бывает одышка, они быстрее устают, поскольку повреждённые сигаретными ядами лёгкие не способны справляться даже с небольшой нагрузкой».

Беседа «Способы употребления табака» (15 мин.)

Затрагиваем тему актуальных трендов: кальян, электронные сигареты

☉ Спросите ребят, знают ли они, какие носители и способы употребления табака существуют. Ученики перечисляют: папиросы, сигареты, курение трубки, нюхательный табак, жевание (так называемые бездымные табачные изделия). Обратите внимание учащихся на то, что в настоящее время очень популярно курение кальяна и бестобачных сигарет. Она основана на том, что бездымный табак якобы не представляет угрозы для здоровья. Однако бездымный табак чаще, чем что-либо другое, вызывает рак полости рта. Остальные последствия аналогичны, как и при курении. Кому выгодна такая реклама? Ученики отвечают на данный вопрос: «Только изготовителям и продавцам табака».

- Все знают, что сейчас очень распространены различные виды курения кроме обычных сигарет.

Возьмем, к примеру, iQOS (айкос) – это такое же курение сигарет. При их курении соблюдаются те же правила, что и при курении обычных сигарет. К примеру, их нельзя курить на улице, продавать несовершеннолетним, а также курить в местах, не предназначенных для этого (например, в ресторане или за пределами курительной комнаты). И, как бы ни говорили о том, что поджигание в таких сигаретах происходит без помощи огня, что меньшая температура горения, это все такой же табак, такая же смола и такой же вред на организм, как и обычные сигареты.

- Пойдем далее... «Всемирная организация здравоохранения исследует **электронные сигареты**. Врачи медики отмечают, что да никаких исследований, доказывающих ее вред, пока нет, но и подтверждающих пользу тоже - на это нужны годы. Рак легких, как и бронхиальная астма, и хроническая обструктивная болезнь легких, проявляются только через несколько лет после курения, так что здесь нужно время»

- Состав электронных сигарет, по словам врача, на первый взгляд безобиден. Опасность кроется в том, как смесь попадает в организм - не через пищевод, а через дыхательные пути. «Легкие - самый кровоснабженный орган нашего организма, все, что к нам попадает через пищевод, проходит обработку желудочным соком, фильтруется в кишечнике, печени и только потом поступает в кровь. То, что поступает в наши легкие, идет в кровь напрямую, и здесь могут быть не совсем приятные последствия. Пропиленгликоль достаточно аллергичное вещество, и частое его вдыхание может вызвать аллергию, проявляющуюся в разных симптомах - от сыпи до астмы. Никотин может вызвать интоксикацию - человек не выкурит за раз пять сигарет, но вдыхая пары, не контролирует количество никотина и не чувствует передозировки».

Так же врачи отмечают, что электронные сигареты не имеют сертификации, а значит, производитель может добавить в смесь все, что угодно.

- Один из врачей-психотерапевтов (Игорь Лях) не наблюдает особых отличий между курением сигарет и парением вэйпов. Он утверждает, что «Это все та же фрейдистская оральная фиксация, схожая с соской в младенчестве. Когда человек нервничает, он пытается спрятаться и успокоить свои нервы с помощью курения или парения в данном случае. Кроме того, курение всегда было своего рода протестом и желанием выделиться среди толпы. Так же и вэйп дает некое моральное причисление к избранным».

- Еще один популярный способ употребления табака и дыма - **курение кальянов**. Сегодня кальян становится все более популярным не только среди молодежи, но и среднестатистического населения. Кальян - баров становится все больше, кто-то уже давно приобрел кальян домой, а другие и вовсе обзавелись портативным электронным кальяном, чтобы всегда иметь возможность «подышать». Кальян на молоке, на алкоголе, соке и даже на камнях – кажется, любой найдет что-то для себя. Некоторые курильщики даже отказались от сигарет в пользу кальяна, считая, что последний – менее вредный, но так ли это на самом деле? Существует много споров относительно пользы и вреда кальяна для здоровья, поэтому мы решили разобраться в вопросе.

- Кальян вредит организму меньше, чем сигареты.

А как насчет угарного газа? Известно, что за 1 час курения кальяна человек вдыхает в 100 раз больше угарного газа, чем при выкуривании 1 сигареты. Более того, количество угарного газа при 45 минутах курения кальяна больше, чем от пачки сигарет. Также стоит отметить, что при вдохе (в

процессе тяги) курильщику необходимо прилагать небольшие усилия, за счет чего дым попадает более глубоко – в нижние дыхательные пути. Так, если курить кальян постоянно, он способен навредить человеческому организму гораздо сильнее, чем сигареты.

- Электронный кальян безвредный, так как вырабатывает пар, а не дым.

Да, курить электронный кальян можно без табака и никотина, вместо них используются такие вещества, как пропилен гликоль и растительный глицерин, которые при нагревании становятся паром, а вкус выбирает потребитель. Если вы когда-либо слышали словосочетание «безникотиновый табак» - именно так часто называют данные вещества пользователи устройства. Однако это не делает электронный кальян безвредным. Как и сигареты, его нельзя курить при сердечно - сосудистых заболеваниях и беременности, так как устройство негативно влияет на поступление кислорода в миокард. Стоит ли говорить о вреде электронного кальяна в случае, если курильщик выбирает устройство с никотином.

- Табак для кальяна не содержит вредных веществ.

Не совсем так. На любой упаковке из-под табака указано количество смол – 0% и никотина – 0,5% в нем. Но наличие вредных веществ на этом не заканчивается, а производители редко уточняют все компоненты табака для кальяна, чего не скажешь о сигаретах, которые проходят множество проверок. Не стоит слепо верить упаковке и всему, что на ней написано. Все вредные вещества остаются в колбе с водой. Профессионалы утверждают, что, если бы все вещества действительно оставались в воде и фильтровались, курение кальяна сошло бы на нет – потребители попросту не получали бы желаемых ощущений. Через кальян можно заразиться инфекциями. И это правда. Пластмассовые наконечники, конечно, меняются, но слюна предыдущего курильщика так или иначе попадет на мундштук и будет там находиться во время следующего курения. Таким образом, вы рискуете заразиться заболеваниями, которые передаются через слюну, к примеру, туберкулезом, гепатитом.

Кальян считают отличным способом расслабиться, но это ошибочно, рекомендуем найти для себя лучший способ релакса. Не стоит полагать, что кальян не так пагубно влияет на организм, как сигареты, а то и вовсе считать его безвредным. Одноразовое курение вряд ли принесет вашему организму большой вред, но курить кальян однозначно не стоит. К слову, успокоить нервы можно с помощью медитации, хорошей музыки, спортивных упражнений, да даже вкусного мороженого, но никак не вдыхании того, что ты сам даже не можешь увидеть и почувствовать.

Сделайте выводы: употребление табака, независимо от метода и способа применения, приводит к высокому риску возникновения раковых заболеваний.

☞ *Если у ребят есть вопросы - обсудите их с ними.*

Информационный блок

Юридические аспекты курения

- Казалось бы, курение безобидный способ употребления табака и никакие законы ему не писаны. Да, уголовной ответственности за курение не предусмотрено, но что все же не стоит пропускать мимо? Административное наказание.

- Давайте представим, что Вы стоите на остановке, или загораете на пляже и решили покурить. Закуриваете, и к вам подходит полиция, предъявляя обвинение в нарушении закона, а вместе с тем выписывают штраф. Казалось бы, подумаешь штраф, а нет. Данные о Вашем административном правонарушении сразу попадут в базу данных МВД и останутся с Вами на всю жизнь. Кто из Вас знает законы? (*слушайте ответы*) скорее всего не многие. К сожалению, многие граждане не задумываются о законах, хотя, как говорится: «Не знание закона не освобождает вас от ответственности». ☺

И так:

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (ранее Законопроект № 163560-6) - закон, вводящий полный запрет курения во всех закрытых общественных местах в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака.

Справочная информация для специалиста:

Содержание закона:

Ограничения мест для курения

- запрет с 1 июня 2013 года курения на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждений культуры, учреждений органов по делам молодежи, услуг физической культуры и спорта, на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-оздоровительных услуг, на транспортных средствах городского и пригородного сообщения, на открытых территориях на расстоянии менее 15 метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских и речных портов, станций метрополитена, а также на станциях метрополитена, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских и речных портов, предназначенных для оказания услуг пассажирского транспорта, в помещениях социальных служб, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, органами местного самоуправления, на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях, в лифтах и помещениях общего пользования жилых многоквартирных домов, на территориях детских площадок, пляжей, на автозаправочных станциях;
- поэтапный запрет курения в поездах дальнего следования, на воздушных судах и судах дальнего плавания, при оказании услуг по перевозкам пассажиров, в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, услуг коммунальных гостиниц и прочих коммунальных мест проживания, услуг средств размещения для временного проживания туристов, в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания и рынков, в нестационарных торговых объектах, на пассажирских платформах, используемых исключительно для перевозки пассажиров в поездах пригородного сообщения.

С 1 июня 2014 года запрещается курение в барах, ресторанах, поездах дальнего следования, платформах, электричках, общежитиях и гостиницах.

- Поэтому когда-то-то делаете – думайте. Не нанесет ли это вред Вашему организму, и не отразится ли это на Вашей административной и уголовной истории. Это же, как в кредитной истории банка - все видно. А если вы в дальнейшем будете, куда - то трудоустраиваться, это так же все будет отражено в вашем деле, стоит только захотеть работодателю.

Вопросы?

☉ Если нет вопросов или высказываний, продолжаем беседу и как в отступление говорим:

- А сейчас я хочу предложить Вам помечтать. Готовы? Нужно будет подключить всю свою фантазию, вспомнить все свои желания...

Упражнение «Купи мечту» (25 мин.)

☉ Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 32850 рублей, 98550 рублей, 164250 рублей, 328500 рублей.

Инструкция: Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят: «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Раздать участникам листы, ручки и «деньги».

Анализ упражнения: После того, как все выступили, ведущий произносит: «Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? А как вам кажется, как это упражнение связано с курением?»

- В среднем пачка сигарет стоит 90 рублей, и постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножаем на 365 дней, получается, что в год курильщик на сигареты тратит 32850 рублей, 3 года – 98550, 5 лет – 164250, 10 лет – 328500.

- ☉ Если Вы ведете беседу по табакокурению, но кто, то в группе курит и спорит о вреде курения с Вами, «крутите» и ориентируйтесь в теме, подумайте, чем именно этого человека вы можете зацепить по этой теме? Возможно, он хочет бросить, но не может? А хотел бы, чтоб его младший брат-сестра курили? и т.д. Может он хочет в дальнейшем работать, где-то в органах, а он думал о сдаче нормативов? Как тяжело заниматься спортом курильщику и сколько перспектив у спортивного человека. Думайте, господа и находите правильное решение в беседах.

- ☉ Проводим беседу с отрывком фильма из коллекции «Общее дело. Секреты манипуляции Табак» о влиянии никотина и курения на внешний вид. Делаем акцент на отталкивающий вид курящих девушек, запаха изо рта, пахнущую одежду и руки.

Приводим пример: вот парни, как вам такая история: вы знакомитесь с девушкой, она к вам подходит и у нее изо рта пахнет сигаретами. В дальнейшем при объятиях ее волосы пахнут ни парфюмом, ни шампунем, а дымом. Девчонки, ваш парень лучше выкурит в очередной раз сигарету, чем подтянется на турнике и в его машине пахнет не «вонючкой для запаха», а весь салон пропитан смолой сигарет.

- ☉ При подготовке тренинга, Вы можете придумать свои примеры и истории, или сориентироваться по ходу действия.

- Здесь все более-менее понятно, но что, же делать, если человек все-таки начал курить? Как побороть пагубную привычку и снова начать глубоко дышать?

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново?» (40 мин.)

- Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом. «Бросить курить легко, - писал Марк Твен, - я сам это делал сотни раз».

- ☉ Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным? Помните то, о чем мы с вами говорили ранее. Не будьте категоричны. Принимайте ответы ребят, направляйте их в нужное русло.

- Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли.

- Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты.

Знаете, анекдот?

- Чего-то ты плохо выглядишь? - Да, вот, купил недавно таблетки от желания курить... - Ну и как, желание пропало? - Как рукой сняло! Курю теперь без всякого желания!

- Если вы когда-либо бросали курить на более-менее продолжительный срок, или ваш знакомый, то могли заметить, что вернула вас к курению не постоянная ежесекундная тяга к никотину (как если бы у вас была настоящая ломка наркомана), а какая-то определенная ситуация: стресс, праздник с алкоголем, душевная беседа у костерка и так далее. Страшно захотелось отреагировать на знакомую ситуацию с помощью знакомого способа – закурить. Все пошли, и я пошел.

- Давайте рассмотрим, что нужно сделать, для того что бы бросить курить:

- ☉ Фиксируем моменты на флипчарте, интересуемся мнением ребят, не только рассказываем, но и ведем беседу.

1. Принять решение бросить курить;

2. Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, попробовать воспользоваться следующими рекомендациями:
3. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день.
4. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка, покурю!»
5. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.)
6. Попросить при вас не курить.
7. НЕ считать дни без сигарет.
8. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении.
9. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы, пощелкать семечки.

- Как мы уже говорили ранее, самое сложное – это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету. Если вы сказали: «Нет» на вопрос: «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «НЕТ».

- Сейчас есть множество приложений в телефоне, которые покажут вам, те результаты, которых вы добились с момента как бросили курить. Вы можете гордиться собой, поставить себе цель, вплотную заняться спортом и при всяком желании, если это позволяет ситуация: можно отжаться или подтянуться. Все это психология. Самое главное – внутренний настрой.

- Скажите, когда вам наиболее трудно сказать: «НЕТ» предлагающему закурить? В каких ситуациях?

- ☉ *Выслушайте ответы ребят. Для того чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций и сделайте выводы:*

- Вы самостоятельные люди и вам решать – курить или не курить. Только вы несете ответственность за свое здоровье!

- Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «курение – это не круто!». Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать хорошее высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются ... Гораздо хуже, когда над тобой плачут ...»

- Если вас настигла эта пагубная привычка, бросайте ее, не задумываясь, пока не пошли проблемы с организмом. Никто не знает, через какое время все канцерогены проявят себя в открытой форме. Все же не сразу начитает болеть. Наш организм пытается бороться, но его нужно спасать. Займитесь спортом, начните спорт марафон и сядьте на правильное питание, устройте себе отпуск красоты. Ставьте цели, дисциплинируйте свой организм! Все в нашей голове, и мы все можем это победить!

- ☉ *После рассмотрения первой темы, подвести с ребятами итог и обязательно получить обратную связь. Спросить, что не понятно, что понятно. Уточнить, что они поняли из проведенных упражнений, навели ли они их на какие-либо мысли.*

Перерыв 15 мин

Тема: «Алкоголизм. Пивной алкоголизм»

- Друзья, давайте продолжим наше обучение. И, для того чтоб нам снова войти в нужный настрой предлагаю следующее упражнение:

- Разбиваемся на пары, и в течение 5 минут каждая пара друг другу немного рассказывает о себе, и о том, в чем ему в жизни повезло, что он любит, умеет и т. д. Мы этого не слышим, вы общаетесь между собой. Затем, мы образовываем общий круг, и каждая пара представляет себя следующим образом: один из партнеров, сидит, другой стоя за спиной у сидящего партнера, кладет ему руки на плечи и представляет своего партнера от его имени. Например, Галина, представляя Веру, говорит:

«Я Вера» и рассказывает о Вере так, будто это она сама. Затем тоже делает другой партнер. Все понятно?

- ☉ После того, как вы дали задание, обязательно интересуйтесь, понятно ли оно аудитории, если не понятно, повторите, делайте акцент на ключевых моментах. Возможно, вы подобрали не те слова и нужно выразиться иначе.
- ☉ Запомните, пожалуйста, что ни одно упражнение не делается «на скорость», или «лишь бы его сделать», потому что оно прописано в этом тренинге по инструкции. Любое упражнение представляет для Вас ценность своим результатом. Если Вы в данный момент проводите упражнение на сплочение, но видите, что, то пошло не так, кто, то не заинтересован, попробуйте изменить посыл упражнения для этого человека или группы. Просканируйте вашу группу, что не так? Чего им не хватает и в чем они нуждаются? Возможно, они еще не готовы к данному упражнению?

Упражнение – рисуночный тест «Праздник»

Цель: Выяснить у учащихся отношение к алкоголю.

Задание: Нарисовать «Праздник», посмотрите на ребят, какой праздник может быть для них подходящим? Оптимальный вариант день рождения, свадьба, новый год, посвящение в студенты и т. д.

- ☉ После окончания работы, проводится обсуждение. Обратите внимание на рисунки, постарайтесь не быть стереотипным, «шаблонным». К примеру, если никто не нарисовал алкоголь на рисунках, спросите: а хотели ли нарисовать? Думали ли они об этом? Поверьте, в основном все думают об этом. Поясните, что в обществе сложилось такое понятие, что праздник без алкоголя не возможен. Спросите у ребят, считают ли они, что праздник можно отмечать без алкоголя? Делайте акцент на тех, кто действительно не подумал об алкоголе. Рассуждайте, почему так думают, все люди и от чего дети начинают употреблять алкоголь, а в дальнейшем становятся зависимыми.

Справка для специалиста:

Относительные показатели острых отравлений (на 100 тысяч населения) в Иркутской области за 2 квартал 2017 - 2019 г:

Основными причинами являлись отравления спиртосодержащей продукцией 25,8%.

В структуре отравлений подростков первые места занимали: лекарственные препараты 48,6% (2 кв. 2018г.-57,5%) и отравления спиртосодержащей продукцией - 37,1 % (2 кв. 2018 г. -12,5%), у взрослого населения на первом месте – другие мониторируемые виды 45,4% (2 кв. 2018 г. - 47,0%), на втором месте отравления спиртосодержащей продукцией - 27% (2 кв. 2018 г.- 26,2%), на третьем – лекарственные препараты-20,5% (2 кв.2018г. - 20,3%).

Острые отравления спиртосодержащей продукцией.

Из 243 случаев отравлений спиртосодержащей продукцией во 2 квартале 2019 года 22 закончились летальным исходом. Областной показатель отравлений спиртосодержащей продукцией составил 10,1 (на 100 тыс. населения), что ниже уровня аналогичного периода прошлого года на 8,2% (2 кв. 2018г. - 11,0). В сравнении с аналогичным периодом прошлого года уровень смертельных отравлений также снизился и составил 0,9 на 100 тыс. населения против 1,1 в 2018 г. (абсолютное число смертельных исходов за 2 квартал 2018г. составило 27 случаев).

В возрастной структуре 87,7% пострадавших - взрослое население, дети - 7,0% и подростки составили 5,3%.

Летальные исходы регистрировались только у взрослого населения. Наиболее высокие показатели были зарегистрированы в Ангарском ГО (28,6 на 100 тыс.), Иркутском районе (15,0), Осинском и Усольском районах(14) и г. Черемхово (13,8).

Среди подростков зарегистрировано 13 случаев отравлений, относительный показатель составил 16,6 на 100 тыс., что выше аналогичного периода прошлого года в 2,6 раза (2 кв.2018 года - 6,4). Отравлений со смертельным исходом не зарегистрировано.

Случаи острых отравлений спиртосодержащей продукцией во 2 квартале 2019г. среди подросткового населения были зарегистрированы в 8 из 42 муниципальных образованиях Иркутской области. Наиболее высокие показатели были зарегистрированы в Эхирит-Булагатском районе (180,3) и г. Зиме (92,8).

В 7-ми случаях отравлений подростки употребляли этиловый спирт, в остальных - другой неуточненный спирт. Местом приобретения указано в 1 случае - магазин, в 2-х случаях - частный сектор, в остальных случаях - неизвестно.

Среди детей до 14 лет включительно зарегистрировано 17 случаев отравлений спиртосодержащей продукцией, относительный показатель составил 3,4 на 100 тыс. что незначительно ниже аналогичного показателя прошлого года на 5,6% (1 кв. 2018 года - 3,6), случаев отравлений с летальным исходом не зарегистрировано.

Основная возрастная категория детей употреблявших спиртосодержащую продукцию - 13-14 лет, зарегистрирован один случай отравления ребенка в возрасте 1 год 11 месяцев (Осинский район) - ввиду ошибочного приема отравился тормозной жидкостью.

В 82,3% дети употребляли этиловый спирт (14случаев.), в 2-х случаях спирт неуточненный и в 1 случае тормозную жидкость. Место приобретения продукции неизвестно в 70,6%(12 случаев), в 4-х указан магазин и в одном случае - частный сектор.

Случаи острых отравлений спиртосодержащей продукцией во 2 квартале 2019 г. среди детского населения были зарегистрированы в 7 из 42 муниципальных образований Иркутской области. Наиболее высокие показатели были зарегистрированы в Осинском (16,3), Иркутском (7,7) районах и г. Братске (9,7).

☉ *Далее рассказываем о развитии ситуации России:* «Раньше алкоголь был где-то далеко – в других странах... Потом мы услышали, что он есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке».

Справка из истории:

- Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа, при этом ссылались на слова летописи: «Веселие на Руси — есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н. И. Костомаров (1817—1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых, не превышала 5—10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

- В России в разные времена отношение к алкоголю было разным. Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают «для аппетита», «лечат вином» или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий главным образом мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: «праздник», «семейное торжество», гости: и т.д. С 14—15 лет появляются такие поводы, неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Мальчикам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, «традиционная» группа мотивов.

- Совсем не обязательно быть специалистом-наркологом, чтобы понимать весь наносимый вред организму человека чрезмерным употреблением алкоголя. Но беда в том, что практически все об этом знают и лишь немногие стараются оберегать себя от чрезмерного употребления горячительных напитков. А между тем эта проблема начинает приобретать поистине национальные масштабы. Если раньше, человек, выпивающий, где-нибудь в парке, вызывал у прохожих отрицательные эмоции, то сегодня на это перестали обращать внимание. Алкоголь захлестнул всех, не делая исключений ни для женщин, ни для подростков.

- Давайте с вами поразмышляем. Почему люди начинают злоупотреблять алкоголем? К чему может привести чрезмерное употребление алкоголя и как люди с алкогольной зависимостью отличаются от не злоупотребляющих людей?

Беседа «Об алкоголе и его последствиях»

- ☉ Далее мы общаемся с ребятами на тему алкоголя, их отношения и тему алкогольной зависимости.
- Кто из Вас пробовал алкоголь? Крепкий?
 - Сталкивались ли Вы с тем, что-кто-то из ваших знакомых злоупотребляет алкоголем? Расскажите примеры, связанные с этим?
- ☉ Интересуясь у ребят, Вы можете помочь им говорить, приведя свой пример и задавая наводящие вопросы. Не нужно конечно переходить на личности, но может у кого-то есть соседи, дядя Коля из третьего подъезда... Поинтересуйтесь.
- Как этот человек выглядят? В чем заключается их смысл жизни? Чего они могут добиться в жизни? Как вы оцениваете перспективы на жизнь у этих людей? Как Вы думаете, какие чувства испытывают близкие, когда видят, что их ребенок, родной человек спивается?
- ☉ Так же можно спросить:
- Существует ли проблема пивного алкоголизма среди подростков и молодежи? Насколько это явление опасно для подростков и молодежи и к чему может привести?
- ☉ Если речь идет об употреблении алкоголя, пива и т.д., но кто из группы говорит, что не видит ничего плохого в употреблении алкоголя, постоянном посещении ночных клубов и тусовок, приводите реальные аргументы, рассуждайте, не нападайте на молодежь, возможно, им стоит пояснить, о чем вы ведете речь.
- То, что есть вред, и вероятность стать зависимым от алкоголя они знают, важно показать, что система, разгульный образ жизни может привести к плачевным результатам. Указать на то, что психика подростка иначе воспринимает все поступающие вещества. Что мы все абсолютно разные, как психически, так и физически. Для кого-то смерть, а кому-то нет. Что от алкоголя происходит деградация личности, человек становится другим как внешне, так и внутренне. Старайтесь общаться и рассказывать, приведите примеры, расскажите, был ли кто-то знакомый у вас, что с ним стало. Обязательно спросите ребят про их знакомых. Если они скажут, что нет, никто не пьет, спросите, видели ли вообще они зависимых людей. Диалог - очень важен составляющая во всех тренингах. Важно, чтоб ребята чувствовали от вас как авторитет, так и понимание того, о чем вы говорите. Мы как делимся информацией, так и слушаем.
- Итак, потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей, как, например, потребность в кислороде или пище, и поэтому сам по себе алкоголь первоначально не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие «потребности» человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.
- К привычкам мы с вами вернемся позже. Есть еще не маловажные аспекты, на которые стоит обратить внимание. Например, какое действие алкоголь оказывает на наш организм?

Информационный блок

Медицинские аспекты употребления алкоголя

Просмотр отрывка из фильма: Общее дело. Секреты манипуляции алкоголь.

- ☉ Далее следует обсуждение отрывка, задаем ребятам вопросы по фильму и слушаем их мнение. Для себя и для поддержания беседы изучаем информационную справку и при необходимости используем материал в беседе.

Информационная справка для специалиста:

Химическая формула алкоголя – C₂H₅OH. Относится к классу органических соединений «спирты».

Это вещество имеет еще три названия: этиловый спирт, этанол, винный спирт. С точки зрения биохимии, алкоголь – это типичный яд, оказывающий на организм не только отравляющий, но и наркотический эффект.

Согласно ГОСТу, этиловый спирт – это «легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы» (ГОСТ 18300-72).

Еще в 1975 году на 28-й сессии Генеральной ассамблеи Всемирной организации здравоохранения было вынесено специальное решение: считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье людей (Женева, 13-30 мая 1975 г.).

Также, согласно техническому докладу экспертов ВОЗ 1968 года, алкоголь относится к наркотикам типа барбитуратов с перекрестным привыканием (Всемирная организация здравоохранения, «Серия технических докладов. № 363»).

Этиловый спирт принято разделять на технический и так называемый «пищевой» (медицинский), хотя на самом деле это одно и то же вещество с той лишь разницей, что в техническом варианте могут присутствовать некоторые дополнительные примеси, делающие его еще более токсичным. Но самое сильное отравляющее действие в любом случае оказывает именно сам спирт – вещество с химической формулой C_2H_5OH , даже если он идеально очищен от всех примесей. Например, для некоторых целей технический спирт очищают так же тщательно, как и так называемый «пищевой» спирт, и тогда его называют «спирт этиловый технический ректифицированный», где «ректифицированный» означает очищенный путем ректификации. Такой спирт абсолютно идентичен по своему составу спирту, который добавляют во все алкогольные изделия.

«Этиловый спирт C_2H_5OH – бесцветная гигроскопическая жидкость жгучего вкуса, с характерным запахом. На организм человека оказывает НАРКОТИЧЕСКОЕ и ТОКСИЧЕСКОЕ действие, а затем резкое угнетение центральной нервной системы. Даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжелому поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведет к моральной и психической деградации личности».

- Из уроков химии известно, что спирт — это отличный растворитель. Убедиться в этом можно оставив на ночь кусочек сала в рюмке с водкой или коньяком. Спирт и его производные в виде напитков попадают через пищеварительную систему в кровь человека. В результате эритроциты, которые занимаются транспортировкой кислорода по всему организму, теряют свою жировую смазку, спирт полностью растворяет ее.

- Клетки организма не имеют возможности проскальзывать мимо друг друга, в итоге они слипаются, напоминая чем-то гроздь винограда. Небольшое количество слипшихся эритроцитов не представляют угрозы для венозной или артериальной системы человека. Проблемы начинаются в капиллярах, которые питают кровью мозг человека. Размеры капилляров способен пропустить лишь один эритроцит. Несколько слипшихся эритроцитов забивают протоки капилляров, вследствие чего нейроны не получают достаточное количество кислорода и естественно погибают. Причина алкогольной эйфории и расслабленности человека, обусловлена гибелью десятков и сотен тысяч нейронов. Одного этого примера достаточно, какой урон наносит алкоголь организму человека.

- Алкоголь приводит к закупориванию сосудов, формируется аневризма, стенки сосудов начинают деформироваться, под давлением крови они рвутся, в результате кровь беспрепятственно поступает в мозговое вещество, итогом такого процесса является геморрагический инсульт. Смертность от этого заболевания составляет 80-90%.

- Спиртное для подростков это даже не беда — это катастрофа. Развивающийся и неокрепший организм школьника не способен противостоять вредным воздействиям извне, так как именно в этом возрасте происходят глобальные процессы, которые превращают ребенка во взрослого человека.

- Употребляя спиртные напитки, школьник сам того, не осознавая буквально убивает свой организм. Печень подростка обладает пропускной способностью на порядок выше, чем у взрослого человека, ее структура недостаточно окрепла для того чтобы безопасно перерабатывать все производные алкоголя. Школьнику достаточно употребить небольшое количество спиртного, чтобы заработать себе заболевание печени на всю жизнь. Кроме печени риску подвергаются нервная

система, органы дыхания, понижается мозговая деятельность, резко падает иммунитет. Велика вероятность, что такой подросток в скором времени превратится в запойного алкоголика.

- При воздействии большого количества спирта клетка гибнет, но при небольшой концентрации алкоголя она может остаться живой. Однако в процессе деления такой клетки будут возникать патологические фигуры хромосом, называемые мостами. В результате появятся дочерние клетки с дисбалансом генетического материала: в одних клетках не будет хватать целой хромосомы или

ее участка, в других будет избыток наследственного материала. Такие картины наблюдаются как при делении соматических, телесных клеток, так и при формировании половых. Действие этанола может приводить и к непосредственным изменениям генетического материала – ДНК, то есть к генным мутациям. Половые клетки при этом могут и не потерять способность к оплодотворению, но в дальнейшем либо гибнет зародыш (спонтанные выкидыши часты у пьющих женщин), либо новорожденный будет обременен целым комплексом физических и психических нарушений.

- Здоровый образ жизни – вот главное правило для того чтобы не попасть под алкогольную зависимость. Человек должен вести разностороннюю жизнь. Ежедневно заниматься спортом, как можно чаще обогащать свою жизнь культурными мероприятиями. Что касается школьников избегать компаний, где тема общения ограничивается лишь вечеринками и походами в ночные клубы.

- Как вы думаете, чем еще чревато употребление алкоголя? (слушаем ответы ребят). Как и в предыдущей теме, изначально, за несоблюдение определенных законов, можно так же получить «административочку», которая, как мы обсуждали ранее, как может отразиться? Правильно ☺

Статьей 20.20 Кодекса об административных правонарушениях РФ предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от ста до трехсот рублей – за распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольных напитков с содержанием этилового спирта менее 12 % в общественных местах; штрафа в размере от пятисот до семисот рублей – за распитие более крепких алкогольных напитков в общественных местах; от одной тысячи до полутора тысяч рублей – за потребление наркотических средств или психотропных веществ, либо иных одурманивающих веществ.

За появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, законом также предусмотрена административная ответственность. При этом не имеет значения, где употреблялась алкогольная, спиртосодержащая продукция – в гостях, ресторане и т.п. Если человек появился на улице, на стадионе, в парке или сквере либо в любом другом общественном месте в такой степени опьянения, которая оскорбляет человеческое достоинство и общественную нравственность, вызывает брезгливость и отвращение, либо он пребывает по причине алкогольного опьянения в общественном месте в бесчувственном состоянии, то за такое поведение **ст.20.21 КоАП РФ предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от ста до пятисот рублей, или административный арест на срок до 15 суток.**

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, распитие ими пива, напитков на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, употребление наркотических средств на улицах, стадионах, в скверах, парках, в общественном транспорте, других общественных местах влечет ответственность их родителей или иных законных представителей несовершеннолетних. Статьей 20.22 КоАП РФ предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от трехсот до пятисот рублей.

- Давайте пофантазируем. К примеру, гражданин Толик, распивал пиво на территории детского сада в вечернее время, в связи с чем, в отношении него был составлен протокол об административном правонарушении, и он был привлечен к ответственности в виде штрафа. Подобное правонарушение совершил Гарик, который распивал пиво в парке культуры и отдыха, за что был, подвергнут аналогичному наказанию.

☺ *Можно привести примеры про подростков и отметить проблемы, которые могут возникнуть у родителей, постановку на учет и дальнейшие последствия.*

- Однако проблемы могут быть гораздо серьезнее. Наш плотный опыт сотрудничества с правоохранительными органами - инспекторами и полицейскими показал, что больший процент осужденных, попали в места лишения свободы из-за того, что под действием алкогольного

опьянения совершили преступление. Подрались - нечаянно убили, нанесли увечья, что-то украли (по приколу), совершили разбой сели за руль, попали в аварию.

- ☉ *Здесь можно привести реальные примеры, которые произошли в Иркутской области.*

Просмотр нарезок новостей Иркутской области связанных с преступлением под действием алкогольного опьянения.

- ☉ *После просмотра отрывка, спрашиваем ребят их мнение об увиденном. Делаем акценты на том, что, люди под действием алкогольного опьянения не задумываются и губят свою жизнь и жизнь людей, которые совершенно не виноваты ни в чем.*

- А как вы думаете, ребята, что еще страшное может произойти под действием алкогольного опьянения? *(слушаем ответ ребят).*

- Не редко под действием алкоголя происходят случаи первого употребления наркотиков. Человек, не задумываясь о том, ЧТО его товарищи курят, тоже соглашается. В итоге утром, если это утро наступит конечно, он мало того, что в жестком похмелье, так еще и не известно под чем и с кем, ведь беспорядочные половые связи тоже являются последствиями злоупотребления алкоголем. Но что самое страшное, если это утро вообще настанет. Ведь не исключено что при сочетании алкоголя и наркотиков организм просто не справится.

Мы свою жизнь в силах контролировать, но если вмешивается алкоголь, то не всегда это получается. Сейчас я хочу, чтоб вы сами стали вершителями судеб и попробовали со стороны взглянуть на ситуации.

Упражнение «Додумай историю»

Цель: способствовать формированию ответственности за свои поступки.

Задание: каждая группа получает карточку, на которой написана история.

- ☉ *Участникам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами: Я понял...Я хочу сказать...Я надеюсь...*
- ☉ *Вырезать себе истории и раздать ребятам, предварительно, разделив*

История про Мишу.

Миша был единственным и долгожданным ребёнком в семье. В детстве ему прощалось всё. Учился Миша в школе средне, но друзей у него было много. Миша был весёлым и компанейским парнем, родители постоянно давали ему деньги, которые он с удовольствием тратил с друзьями на пиво. После школы Миша поступил на коммерческое отделение престижного ВУЗа, и родители купили ему машину. Миша водил плохо, но очень любил одну рискованную игру, резко тормозить перед зазевавшимися прохожими.

Однажды со своими друзьями, напишись пива, они бесцельно катались по городу. Дорогу переходила молодая женщина с девочкой. Миша, как всегда, решил пошутить...

История про Диму.

Однажды Дима позвал одноклассников к себе на день рождения. Когда родители оставили подростков, Дима предложил всем выпить водки и вина. Выпили. Потом ребята прихватили пачку сигарет, купили ещё пива и джин-тоника и пошли гулять.

Погода была тёплая, все сели около воды на железобетонные плиты, стали выпивать и болтать ни о чём. Вдруг Ире стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Дима вскочил, чтобы принести воды, но не удержался, упал на плиты и скатился в воду. Ребята запаниковали, они не знали, что делать, кому помочь...

История про Пашу.

В старшем отряде большим шиком считалось выпивать. Днём собирались деньги, и кто-то бежал в посёлок за самогоном. Молодые вожатые обычно ничего не замечали. В этот раз всё шло как обычно, только выпивки было больше, так как прошёл родительский день, и мальчишки попросили денег на «фотографии».

Паша отличался бесшабашностью и был заводилой в отряде. В этот вечер он много выпил, громче всех смеялся и дурачился. Вскоре ребята почувствовали себя плохо, их стало тошнить, они

отравились самогоном. Паше было хуже всех, он позеленел и стал терять сознание. Ребята пытались ему помочь, но у них ничего не получалось. Они испугались, отнесли Пашу в палату, положили на кровать и закидали одеялами, думая, что он протрезвеет...

История про Леночку.

Леночка училась в медицинском училище на медсестру. У неё был парень, с которым она встречалась. Часто она с подружками и парнями пила пиво на Набережной или в кафе. Так случилось и в этот раз. Леночка получила стипендию, родители прислали денег, и они все пошли в кафе. Вечер был весёлый, денег у всех было много. Леночка выпила больше обычного. Вдруг ей показалась, что её парень ухаживает за подругой. Завязалась ссора. Леночка обиделась и пошла одна домой. Неожиданно перед ней затормозила машина, и незнакомый парень предложил её подвезти...

История про Олега.

Олег рос в хорошей, обеспеченной семье. Родители его любили и старались выполнить все желания. Олег был застенчив, боялся знакомиться с девушками, на школьных вечерах обычно стоял в стороне. После 9 класса он поступил в колледж. Там была совершенно другая компания. Мальчики после колледжа собирались, шли в кафе, пили пиво иногда вино.

Олег заметил, что после того как он выпьет, то становится смелее, говорит, что думает, может знакомиться с девушками.

Однажды они с друзьями выпили на дискотеке и там познакомились с двумя девчонками. После окончания дискотеки все пошли домой к Олегу, у которого родители уехали на дачу. Там выпили ещё. Девочки запросились домой, но их никто не отпускал...

☉ После проведения упражнения пообщайтесь с ребятами. Обратите внимания на особенности преподнесенного ими материала. Отметьте, у кого был хэппи-энд, а у кого все сложилось более реалистично.

☉ Далее делаем вывод:

- Как бы нам не хотелось, чтоб все всегда складывалось хорошо, не всегда это получается, потому, что мы сами забываем, что мы не бессмертны и постоянно чем-то рискуем. Жизнь рисует другие правила и картинки. Социальное падение людей, зависящих от алкоголя, проблемы со здоровьем и возможные правовые последствия, еще не весь набор того, чем чревато употребление алкоголя. Я предлагаю Вам посмотреть видео фрагмент, выводы о котором мы сделаем позже.

Просмотр отрывка из фильма «Общее дело. Алкоголь незримый враг» (отрывок о детях, воспитывающихся в пьющих семьях)

☉ Обсуждение фрагмента

- Сейчас Вам 14-17 лет. Вы живете в своих семьях. Когда-то мы Вы захотите создать свою семью и то, как Вы построите свою жизнь, сейчас напрямую отразится на Ваших детях и на вашем будущем.

- Давайте сейчас мы с Вами проживем жизнь людей из нашей истории и побудем на минуточку психологами.

Упражнение «Роли в семье»

Правила: Для разыгрывания сценки приглашается один доброволец, желательно девушка. Ей дается вымышленное имя, например, Анна (Мария, Ольга, Катя и т.д., по выбору), желательно то, которое не нравится.

Ведущий говорит: «Познакомьтесь! Это Аня! Ей 14 лет. Анна – отличница, умница, мамина помощница! Ходит в секцию по баскетболу (волейболу, футболу, теннису и т.д., по выбору) и вышивает крестиком! Но! Появилась одна проблема: Аня начала покуривать в подъезде со старшими друзьями».

Ведущий просит Аню рассказать о себе. Она рассказывает.

Ведущий: «Время идет, Аня подрастает, ей уже 17 лет, она также ходит в секцию по баскетболу (волейболу, футболу, теннису и т.д., по выбору), учится на «4» и «5», крестиком уже не вышивает,

вечерами курит и выпивает с друзьями. И когда она напивается, то бьет посуду (кричит, неприлично выражается и т.д., по выбору)».

- Однажды на тренировке (в библиотеке, на выставке в музее и т.д., по выбору) Аня знакомится с Андреем (Александром, Тимуром, Николаем и т.д., по выбору).

На сцену приглашается Андрей.

Ведущий говорит: «Андрею 28 лет, он - крутой бизнесмен, у него свой бизнес, он ведет здоровый образ жизни! Познакомившись с Аней, он еще не знает, что она употребляет алкоголь!».

Ведущий просит Андрея рассказать о себе. Он рассказывает.

Ведущий: «Молодые встречаются год, Андрей даже не подозревает о вредных привычках Ани и делает ей предложение! У них свадьба!!! Все красиво, весело, роскошно, молодые уезжают в свадебное путешествие в Турцию (Кипр, Италию, Париж и т.д., по выбору). И тут! В первую брачную ночь! Аня напивается и начинает бить посуду!»

На утро Андрей выясняет с Аней отношения. Он очень любит свою жену, и расставаться с ней не желает, в разговоре он пытается разобраться и расспрашивает ее, почему так получилось. Аня оправдывается и обещает, что такого больше не повторится (данная сцена разыгрывается).

После того, как Андрей на первый раз прощает свою жену, у них по одному рождаются дети».

*На сцене появляется первый ребенок, **ребенок-герой**:* он делает все правильно, и стремится делать еще лучше. Снимает ответственность со всей семьи (для роли: *поставить человека на стул, навешать портфелей, швабру, сумки*).

Этот ребенок дает семье некоторую самооценку, его можно выставлять напоказ, гордиться им, его успехами и достижениями в спорте, в учебе.

Родители придумывают ему имя, и он сам рассказывает, как ему живется в семье, где вся ответственность лежит на нем, где мама выпивает, а отец задерживается на работе допоздна. Нужно убираться дома, готовить, ходить по магазинам, учиться, посещать спортивную секцию и скрывать от папы мамины пристрастия.

Затем рождается второй ребенок, **бунтарь**, хулиган. Всячески привлекает внимание к себе. Снимает фокус с мамы.

Родители придумывают ему имя, и он сам рассказывает, как ему живется в семье, где папа работает, ездит в командировки, мама часто уходит в запои, и его воспитанием занимается лишь старшая сестра. Он не хочет учиться, его интересуют лишь прогулки и беззаботное время препровождение.

Потом рождается третий ребенок, **шут**: эмоциональный, веселый, гиперактивный. Привлекает внимание, легко контактирует с миром.

Родители придумывают ему имя, и он сам рассказывает, как ему живется. Несмотря на все трудности в своей семье, он оптимистично смотрит на мир и находит общий язык со всеми. Такой ребенок всегда весел – это как защитная реакция.

Последним рождается **потерянный ребенок**: он живет в своем мире, в собственных мечтах. Такого ребенка иногда забывают покормить и вообще забывают о том, что он есть.

Родители придумывают ему имя, и он сам рассказывает, как ему живется в такой семье.

После этого все участники оставляют своих героев на сцене (можно потрясти руками, чтобы скинуть проигранные роли), а сами садятся на свои места, после этого следует обсуждение проигранного. Очень важно проговорить, что чувствовал каждый актер, когда играл своего героя, особенно главная героиня – Анна.

☉ Данное упражнение наглядное представление женского алкоголизма и его последствий. Поэтому можно обсудить следующие вопросы: Кто мог повлиять на Анну, чтобы она перестала пить? Что можно было бы сделать мужу, детям для этого? В какой момент времени можно было помочь Анне? Кто мог бы это сделать? Что она сама могла бы сделать? и т.д.

1. Ребенок-герой

Видимые качества: Установка на успех. Делает все правильно, и стремится делать еще лучше. Снимает ответственность со всей семьи (для роли: поставить человека на стул, навешать портфелей, швабру, сумки).

Этот ребенок дает семье некую самооценку, его можно выставлять напоказ, гордиться им, его успехами и достижениями в спорте, в учебе.

Характеристики в будущем:

Без терапии	С терапией
Выбирает супруга зависимого от алкоголя	Научится быть самостоятельным, отвечать за себя
Станет трудоголиком	Хороший исполнитель
Позиция «Никогда не ошибаться»	

2. Бунтарь

Видимые качества: Бунтарь, протест, хулиган, злость, агрессивность поведение. Внутренние качества: Огромное чувство горя, вины. Всячески привлекает внимание к себе. Снимает фокус с мамы. Не достигнет высот ребенка-героя.

Характеристики в будущем:

Мужчина	Женщина	С терапией
Тюрьма	Ранняя беременность	Может стать хорошим психологом
Наркомания	Проституция	

3. Потерянный ребенок

Видимые качества: Уходит в свой мир, в собственные мечты. Незаметность. Внутренние качества: Одиночество, собственная неважность. Такого ребенка иногда забывают покормить. Часто умирают в молодом возрасте. Постоянно попадает в переделки, у него нет друзей.

Характеристики в будущем:

Без терапии	С терапией
Может уйти в религию, секту	Замечательные творческие люди
Слабый интерес к жизни	Очень талантливые
Постоянные депрессии	Стремление к самоактуализации
Проблемы с сексуальной идентичностью	

4. Шут

Видимые качества: Хрупкость, незрелость, защита потребностей. Эмоционален, весел, гиперактивен. Плохая сосредоточенность внимания. Привлекает внимание, легко контактирует с миром. Внутренние качества: С одной стороны, кукла клоуна, а с другой слезы, одиночество, страх. Дает семье: Развлечение, юмор.

Характеристики в будущем:

Без терапии	С терапией
Неспособность справиться со стрессом	Могут заботиться о себе
Незрелость	Инфантильны всегда
Женятся на героях	Хорошее чувство юмора
Язва	

- До этого мы с Вами поднимали вопрос, по каким причинам дети, и подростки начинают употреблять алкоголь. Как Вы думаете, какой вывод можно сделать из нашего предыдущего упражнения?

🗨️ Обсуждение предыдущего упражнения

- Так все же, давайте, резюмируем: основные причины употребления и распространения алкоголя у детей и подростков?

☉ *Ребята перечисляют: сложилась тенденция в обществе, пример родителей, влияние компании, расслабление, снятие стресса и т.д. Кратко все обсуждаем и предлагаем ребятам следующее:*

- Все что вы перечислили, безусловно, имеет место быть. И пример взрослых, и образ жизни молодежи который мы видим в кино, сериалах и окружение компании, и желание убежать от действительности... вот именно на основании этого, у Вас будет сейчас творческое задание.

Упражнение «Антиреклама»

Цель: способствовать выработке различных точек зрения на одну ситуацию. Вовлечение в противоположную общепринятым мнениям деятельность.

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров, в соц. сетях и на ютубе и имеем представление, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара.

Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... (любое из социально-негативных явлений алкоголь, наркомания). Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его отрицательные стороны, снизить интерес к нему. Все – как в обычной деятельности рекламщиков. Давайте разделимся на команды, у каждой из команд будет доступ в интернет, где вы можете скачивать картинки, смотреть. Можно использовать картинки, видюшки, PowerPoint, в конце концов, просто слова, которые вы можете записать на листочках. В общем, дерзайте. 15 минут на составление ролика.

☉ *Упражнение, как обычно, завершается обсуждением*

- Сегодня мы уже много сказали об алкоголе, зависимости, о том, что способствует этому и какие факторы повлияли изначально на сложившиеся стереотипы об употреблении алкоголя. Порой человек сам не понимает того, что уже стал зависимым. Какие признаки помогут нам это определить?

Признаки алкогольной зависимости:

1. В течение недели тебя не покидает желание употребления пива;
2. Бутылка пива по вечерам стала нормой;
3. Процесс употребления пива кажется привлекательным, вызывает яркие ассоциации с дружескими компаниями, раскованностью, стильностью;
4. Синдром «Сорваны тормоза» — ситуация, при которой подросток не может или не всегда может остановиться на небольшой дозе;
5. Подросток может выпить больше, чем раньше, с тем же или меньшим эффектом;
6. Начали возникать провалы в памяти на время опьянения;
7. Формируются запои;
8. Подросток пытается уменьшить частоту и дозу выпиваемого пива, но безуспешно;
9. Появились проблемы с учебой или работой, ухудшились взаимоотношения с друзьями и родственниками;
10. У подростка учащается общение с представителями правоохранительных органов в результате собственных противоправных действий.

- Если были отмечены утвердительно, хотя бы 5—7 признаков, перечисленных выше, подростку необходима консультация специалиста.

- К сожалению, большинство подростков и молодежи не воспринимают какие-то события без употребления горячительных напитков, попустительски относятся к ежедневным вечеринкам и разгульному образу жизни. В наших силах ввести моду на трезвость и быть примером своим сверстникам. Возможно, что-то из того, что мы с Вами обсудили, Вы и так знаете. Но в основном

никто об этом не задумывается в таком контексте. Теперь все, систематизировав, Вы владеете информацией, и у вас сложилась общая картинка. Теперь хотелось бы послушать Вас. Расскажите вкратце свои эмоции после нашего тренинга. Что понятно/не понятно, понравилось, /не понравилось.

☉ *Проведя обратную связь, Вы можете сделать выводы о проведенном тренинге.*

- Ребята, всегда нужно заканчивать мероприятия на позитивной ноте. Прежде чем мы прощаемся, хочу Вас вовлечь в игру:

Упражнение «Я хочу тебе подарить...»

Упражнение, которое можно использовать в конце каждого занятия, или всего тренинга.

Инструкция: подарите гипотетический подарок («солнце счастья» или «букет радости» и т.д.). После этого партнер должен выразить свое отношение к вашему подарку. Если понравился, то почему, если нет, то, что хотел бы получить?

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Наркомания»

Цель: Показать всю пагубность влияния наркотиков на психическое и физическое здоровье человека, отрицательное влияние наркотиков на всю жизнь человека.

Обозначение медицинских и юридических аспектов во взаимодействии с наркотическими веществами.

- Здравствуйтесь ребята. Очень рада видеть Вас. Сегодня мы продолжим наше обучение, и думаю, оно будет не менее интересным, чем предыдущий день. Но прежде чем приступим к рассмотрению темы «наркомании», давайте вкратце вспомним то, о чем мы с Вами говорили вчера.

☉ *При встрече интересуемся у ребят их настроением, как у них дела, что нового произошло за период, пока вы не виделись. Далее вкратце вспоминаете темы табакокурения и алкоголизма.*

- Чтоб мы с вами настроились на рабочий лад, давайте сыграем в игру.

Упражнение-разминка «Те, кто»

Пояснение: Выбирается один доброволец. Остальные садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, который стоит в центре. Для него стула нет.

Инструкция: Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавит какой-либо признак, например, «...кто, пришел сегодня в джинсах». Те ребята, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока те будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым ведущим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»). В общем, можно называть все, на что хватит вашей фантазии. Очень важно, чтобы признак был как минимум у 2 человек в кругу, иначе это будет «подставой» для сидящего участника. (Ведущий должен за этим следить). Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга. Это сделает игру более динамичной и интересной. Ну что, все понятно? Тогда начнем.

☉ *Комментарий:* Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми. Лучше, чтобы сначала признаки были внешними, а как только ведущий увидит, что все в разминке активны и затруднений с внешними признаками нет, то можно перейти к внутренним, которые не видны. Самым сложным и, пожалуй, интересным для ведущего может быть этап, когда признаками будут черты характера, эмоции и чувства – то, что находится в глубине человека. Например, «Те, кто веселый...»; «Те, кто грустный...»; «Те, кто чувствует напряженность» и т.д.


☉ *Очень важно помочь тем, кто, выйдя в круг, долго стоит и думает над признаком. В этом случае нужно подбодрить участника. Можно сказать, «Посмотри на нас, что видишь, то и говори». Желательно, чтобы участник сам придумал признак.*

☉ *Это упражнение-разминка становится интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи» эта игра становится азартной и интересной для участников. Нужно, чтобы они «побегали» и «подрались» за стулья. Особенно это важно на первом занятии. После такой разминки все чувствуют себя уже знакомыми.*

- Ну что же ребята, давайте приступим к нашей теме. Чтоб Вы настроились на нужный лад, и мы начали работу хочу вас спросить: Вы любите сюрпризы? А насколько Вы любознательны? А если бы вы знали, что - то припрятано, знали, где лежит, вы бы хотели посмотреть?

Упражнение «Сюрприз» (30 мин.)

Цель: показать к чему приводит чувство любопытства

☉ *Инструкция:* Положить какой-нибудь предмет в коробочку (желательно что-то не приятное и шокирующее, например,  из магазина приколов ☺).

☉ *Участникам говорится, что появился незнакомый объект, никто не знает, что находится внутри. Коробочку кладут в середину круга. Смотреть внутрь нельзя, но если есть смелые и любопытные, то пусть пеняют на себя. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и*

заглядывают внутрь коробочки. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке - это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущий «рекламировал товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство.

- ☉ После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы передачи информации о наркомании и влияние любопытства на поведение человека.

Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

- ☉ Пояснение: На флипчарте изображается корень дерева. И начинается беседа с участниками: - Давайте с Вами поразмышляем, почему молодежь начинает употреблять наркотики?
- ☉ Помогайте ребятам. Наводите на мысли. Самые основные мысли рисуите вдоль корней, или на стикерах и прилепляйте.
- ☉ Далее аналогично размышляем о последствиях употребления наркотических средств. Рисуем ствол дерева и крону, на которой записываем последствия от употребления наркотических средств.
Примеры причин: Одиночество; За компанию; Заставили; Чтобы повеселиться; Проблемы в семье; Конфликт с учителем; Показать другим, что взрослый; Жизненная трагедия; Не знал, что ему предлагают; Любопытство; Забыть про проблемы; Болезнь – чтобы было легче; Был пьян – не помнит; Как все; Не смог отказать; И др.
Примеры последствий: Потеря друзей; Проблемы в семье; Безденежье; Воровство; Продажа имущества своего и своей семьи; Разрыв с семьей; Болезни, проблемы со здоровьем; Потеря работы; Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков; Проституция; ВИЧ/СПИД; Одиночество; Проблемы с психикой; Потеря возможности зачать и родить ребенка; Потеря интереса к жизни; Бродяжничество; Нарушение закона и наказание (тюрьма); Смерть.
- Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?
- ☉ Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их. В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» - к «тюрьме», от «за компанию» – к «проституции», от «забыть про проблемы» – к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

Информационный блок. (30 мин.)

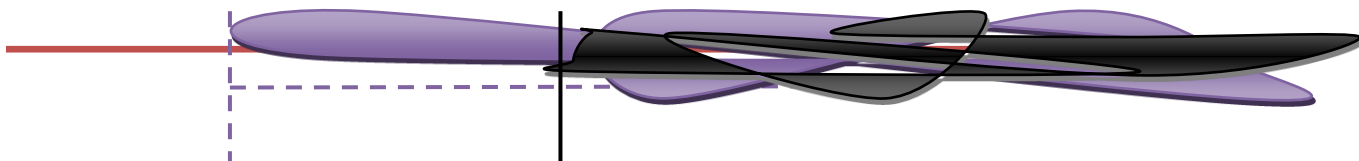
- Наркотическая зависимость – это физическая зависимость, приобретая ее уже очень сложно остановиться и стать прежним. Сейчас я Вам расскажу, как это происходит.

«Зависимость от наркотиков», «Гора жизни»

- ☉ Для того чтобы работать эффективнее, участникам необходимо получить некоторую информацию. Ведущий выясняет мнение группы о том, как формируется наркотическая зависимость, задает вопрос: «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?». Метод - свободная дискуссия.
- ☉ Ключевые слова/фразы, на которые необходимо сделать акцент в ходе дискуссии: «отрывается от людей»; «не думает о других»; «остаётся без денег»; «теряет работу»; «проблемы в семье»; «бросает учебу»; «проблемы со здоровьем».
- ☉ Затем ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости.
- ☉ Необходимо нарисовать схему «Формирование зависимости».

1. Нарисовать прямую линию. Когда ведущий рисует схему, он говорит: «Все начинается с

первого употребления наркотика (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема и испытывает положительные эмоции».



2. Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости.

Комментарий: эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, сформированная психическая зависимость, останется в той или иной мере на всю жизнь.

Физическая зависимость - это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдромом отмены» (абстинентный синдром, «ломка»).

3. Обозначить на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет.

Этот период можно назвать «глухим», т.к. в этом периоде человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость.
- Часто предстает в роли выступающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово.
- Не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Человек не употребляющий наркотика	Употребил один раз в жизни	ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ						Принимает 1 раз в день	Физическая зависимость
		«Глухой период»							2 раза в день и чаще
		2 раза в год	1 раз в 2-3 мес.	1 раз в мес.	2-3 раз в мес.	1 раз в неделю	2-3 раза в неделю		

Комментарии к схеме:

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости. Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм - внутривенном, вдыхании через нос и курении.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека - это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

Все зависимости можно разделить на две группы – нехимические (поведенческие) такие как: компьютерная зависимость, интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от реалити-шоу, зависимость от компьютерных игр, гаджет-зависимость (стремление приобретать все новые и новые технические средства), шопоголизм (стремление делать покупки), зависимость от еды, синдром Тогда (синдром веселого автовождения), фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, националистический), трудоголизм, спортоголизм.

- **и химические. Химические** – это зависимости, вызванные потреблением веществ растительного или синтетического происхождения, веществ, которые вызывают у человека измененное состояние сознания. Особенностью химических зависимостей является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма. Все наркотики – это химические вещества. В организме человека существуют специальные вещества – эндорфины. Они отвечают за торможение боли, снятие ее остроты. Эндорфины просто блокируют часть болевых импульсов в нервных клетках. Кроме того, они поддерживают у человека нормальный эмоциональный фон, оказывая влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие. Эндорфины человеческий организм вырабатывает сам. Когда у человека в жизни происходят радостные и приятные события, таких веществ вырабатывается больше, когда печальные – меньше. Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма путают их с эндорфинами.

- Прежде всего, воздействию наркотика подвергаются клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик оказывает влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие. Попадая в организм, наркотик с током крови разносится по всему организму. Проникая в нервную систему, он блокирует все болевые импульсы. Болевой импульс не проходит, т.е. человек не чувствует боли. Боль – уникальная функция нервной системы, это сигнал опасности. Если что-то начинает разрушать клетку, она подает болевой сигнал. Регулярный прием наркотиков неизбежно приводит к разрушениям в клетках организма. В первую очередь, наркотики разрушают нервные клетки человека. Сами клетки нервной системы начинают подавать сигнал опасности – болевые импульсы. Но их «никто не слышит», т.к. наркотик блокирует эти сигналы. Со временем человеку нужно потреблять все больше и больше наркотика, чтобы сдерживать боль. Привыкнув к наличию наркотика, организм человека перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, просто общаться «на трезвую голову». Когда наркоман лишается наркотика, возникает так называемый абстинентный синдром. Человека начинают мучить мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Суставная боль бывает такой сильной, что наркоманы говорят: «кости ломаются». Отсюда появился просторечный синоним абстинентного синдрома – «ломка».

Информационный блок Отрезок фильма

Медицинские аспекты употребления наркотиков

☉ *Данный блок следует изучить и кратко по ключевым моментам пройти с ребятами*

- Мозг – это своего рода «центр управления» всем организмом. Мозг контролирует все ваши действия, даже тогда, когда вы спите. Мозг весит около 1,5 килограммов и состоит из нескольких частей, которые работают все вместе, слаженно, как одна команда. У каждой части мозга есть свои важные функции, и вред наркомании может оказаться настолько сильным, что эти функции в лучшем случае станут сбивать, а в худшем случае вообще откажутся работать.

- Когда в мозг попадают наркотики, его нормальное функционирование нарушается – вред наркотиков делает своё коварное дело и мозг уже не может работать, как обычно. Изменения, которые происходят в работе мозга, могут привести к тому, что человек начинает употреблять наркотики снова и снова – так и развивается наркомания или алкоголизм.

Какие же части мозга самые важные, и какие функции они выполняют?

Ствол мозга отвечает за все функции, необходимые для жизнеобеспечения организма – дыхание, кровообращение и переваривание еды. Эта часть мозга также соединяет головной мозг со спинным мозгом, который расположен вдоль спины и управляет движением мышц, а также рук и ног. Кроме того, спинной мозг посылает в головной мозг сигналы о том, что происходит с телом. Например, героиновая наркомания, может закончиться летальным исходом вследствие блокировки дыхательного центра избыточным количеством наркотика. Грубо говоря, тело забудет, как дышать, и наркоман, принявший слишком большую

дозу героина, умирает от передозировки.

Лимбическая система объединяет в одно целое несколько частей мозга, контролирующих наши эмоции – такие, например, как удовольствие, которое мы получаем, когда едим шоколад. Приятные ощущения вызывают у нас желание повторить действие, которое их вызвало – и это хорошо потому, что еда организму жизненно необходима.

- Кора головного мозга – это внешняя часть мозга, которая имеет форму, похожую на гриб, и называется серым веществом. У человека кора головного мозга очень большая – её вес составляет почти три четверти от веса всего мозга. Кора мозга делится на четыре части, или доли, которые выполняют различные функции – дают нам возможность видеть, чувствовать прикосновения, слышать и ощущать вкус. Передняя часть коры, которая называется лобной корой или передним мозгом, отвечает за мышление и управляет нашей способностью думать, строить планы, решать проблемы и принимать решения. Вред наркомании с особой силой может проявиться в нарушении именно этой функции – функции принятия решений. Наркотики, особенно такие сильные как героин или метамфетамин, мгновенно парализуют волю и разрушают систему принятия решений. Отныне наркоман имеет одну проблему: где и как достать наркотик? А все решения сводятся к тому, чтобы выполнить эту задачу.

Мозг – это сложнейшая система коммуникаций, состоящая из миллиардов нервных клеток, также называемых нейронами, которые объединены в сети – нейронные сети. Нейронные сети позволяют головному и спинному мозгу, а также нервной системе обмениваться между собой различными сигналами. Эти нейронные сети контролируют все наши чувства, мысли и действия.

- Нейроны – это нервные клетки, которых в вашем мозге насчитывается около 100 миллиардов. Нейроны получают и отправляют сообщения, не прерывая своей работы ни на секунду. Внутри нейрона сообщения перемещаются в форме электрических импульсов, двигаясь от тела нейрона по его отросткам – так называемым аксонам. Каждый аксон имеет конечный участок, называемый терминаль аксона. Оттуда сообщение отправляется на другие нейроны с помощью специальных химических веществ – так называемых нейротрансмиттеров (именуемых также нейромедиаторами).

- Нейротрансмиттеры – это особые химические соединения мозга, химические агенты-посредники, предназначенные для передачи сообщений между нейронами. Чтобы один нейрон (назовём его передатчик) мог отправить сообщение другому нейрону (назовём его приёмник), нейрон-передатчик создает химические агенты-посредники – нейротрансмиттеры (нейромедиаторы). Терминаль аксона нейрона-передатчика выпускает эти нейротрансмиттеры, и они перемещаются к нейрону-приёмнику через пространство, называемое синаптической щелью, которая является частью так называемого синапса – места контакта двух нейронов. Далее нейротрансмиттеры нейрона-передатчика связываются с рецепторами нейрона-приёмника.

- Рецепторы – химические вещества, принимающие сигналы. Как только нейротрансмиттеры нейрона-передатчика достигают нейрона-приёмника, они (нейротрансмиттеры) прикрепляются к определённым участкам нейрона-приёмника, которые называются рецепторами. Нейротрансмиттеры и эти рецепторы взаимодействуют между собой подобно ключу и замку, совершенный механизм которого гарантирует, что каждый рецептор передаст соответствующее сообщение от контактирующего с ним нейротрансмиттера дальше в тело своего нейрона-приёмника только после взаимодействия с правильным, необходимым ему типом нейротрансмиттера.

- Переносчики – химические вещества, отвечающие за возвращение нейротрансмиттеров. После того, как нейротрансмиттеры выполнили свою функцию, они возвращаются обратно в свой нейрон с помощью специальных химических соединений – переносчиков. После этого связь между двумя нейронами прекращается.

Вред наркотиков. Что наркотики делают с мозгом?

Наркотики – это химические вещества, которые даже при однократном приёме могут нанести непоправимый вред. Например, всего лишь после одного единственного приёма, самый нейротоксичный синтетический наркотик МДМА («Экстази») повреждает серотониновую систему мозга настолько, что она уже никогда не возвращается в своё первоначальное состояние. Попадая в мозг, наркотики нарушают систему передачи сигналов, вмешиваясь в порядок отправления, получения и обработки информации нервными клетками. Все наркотики действуют на мозг по-разному, так как у них разный химический состав. Действие некоторых наркотиков на мозг продолжается даже после того, как человек прекращает их употребление. Иногда вред наркотиков оказывается чрезвычайно сильным, и процесс разрушения мозга становится необратимым. Разумеется, если принимать наркотики регулярно, то это произойдет с большей вероятностью.

Некоторые наркотики, такие, например, как марихуана и героин, активируют нейроны, так как их химический состав похож на состав настоящих нейротрансмиттеров. Таким образом, эти наркотики могут как бы обмануть рецепторы нейронов, запустив их активацию, но проблема в том, что эти вещества

действуют не так, как настоящие нейротрансмиттеры, и нейроны начинают беспорядочно рассылать по всему мозгу сигналы, в которых на самом деле нет необходимости. Другие наркотики, например, амфетамин, метамфетамин или кокаин, заставляют нервные клетки выделять слишком много естественных нейротрансмиттеров, при этом нарушая в мозге их процесс рециркуляции. Это приводит к чрезмерному обмену сообщениями между нейронами и в конечном итоге наносит серьёзный вред мозговым каналам коммуникации. Работа мозга в нормальном режиме и под действием наркотика в этом случае различаются примерно так же, как звук тихого шепота и звук громкого крика. Таким образом, вред наркотиков для мозга заключён в лучшем случае в лёгком нарушении работы системы обмена сигналами между нейронами, а в худшем случае в её серьёзном повреждении – частичном или полном.

- **Употребление любого наркотика** – алкоголя, никотина, марихуаны, кокаина, героина, метамфетамина и т.д. влияет на центр мотивации поведения, который отвечает за удовлетворение от совершения какого-либо действия и входит в состав так называемой лимбической системы. Эта часть мозга реагирует на приятные ощущения, выделяя нейротрансмиттер, который называется дофамин (один из трёх так называемых гормонов счастья, два других – серотонин и эндорфин). Дофамин создает чувство удовольствия и подаёт в мозг сигнал о том, что было сделано что-то приятное и хорошее, что на это необходимо обратить внимание и что это необходимо запомнить.

- Действие наркотиков нарушает нормальный порядок этого процесса, так как после их употребления образуется слишком большое количество дофамина, к тому же дофамин выделяется значительно дольше, чем при получении удовольствия от других вещей. Избыток дофамина приводит к развитию состояния эйфории, которое часто возникает у человека после принятия наркотиков.

Характеристика наиболее распространенных наркотиков

Информация для ознакомления ТОЛЬКО специалистов Несовершеннолетним волонтерам такую информацию давать не нужно!

Опиаты. Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. К этой группе относятся природные и синтетические морфиноподобные соединения. Все природные наркотические средства опийной группы получают из мака. Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Наркотические зависимости, вызываемые опиатами, очень трудно поддаются лечению.

Героин («герыч», «белый», «лошадь», «смак») — наиболее распространенный опийный наркотик. Наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (после 2–3 приемов) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно.

Маковая соломка («солома», «сено») - измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацетилированного опия.

Ацетилированный опий - готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса.

Опий-сырец («ханка», «жмых», «опиуха») — специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацетилированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет — от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками шариками.

Метадон - сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опийной наркомании.

Признаки опьянения

Непродолжительное состояние эйфории, необычная сонливость в самое разное время; медленная, "растянутая" речь; часто "отстает" от темы и направления разговора; добродушное, покладистое, предупредительное поведение вплоть до полного подчинения; стремление к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток; бледность кожных покровов; очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения; замедление сердцебиения, дыхания, снижение болевой чувствительности; понижение аппетита, жажды, рефлексов и сексуального влечения

Последствия употребления опиатов

Огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; поражение печени из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется при приготовлении; сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям; заболевания вен, разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена; импотенция; снижение уровня интеллекта. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти

Препараты Конопли. Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик. Действующие вещества — каннабиноиды. Воздействие — изменение сознания. В помещении надолго остается характерный запах жженной травы. Сохраняет этот запах и одежда.

Марихуана («травка», «шмаль», «анаша», «зелье») — высушенная или сырая зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят в виде сигарет-самокруток («косяков»), а также набивают в трубки, добавляют в пищу.

Гашиш («план», «дурь», «чернуха») — смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли — смолистое вещество темно-коричневого цвета, похожее на пластилин, в виде брикетиков или капсул. Содержит более 20% каннабиноидов. Гашиш курят с помощью специальных приспособлений. Действие наркотика наступает через 10–30 минут после курения и может продолжаться несколько часов. Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и полностью запрещены.

Признаки употребления препаратов конопли

Эйфория, чувство беззаботности; несдержанность, повышенная разговорчивость; состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз; при небольшой дозе — расслабленность, обостренное восприятие цвета, звуков, повышенная чувствительность к свету из-за сильно расширенных зрачков; при большой дозе — заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних, агрессивность, с немотивированными действиями у других; безудержная веселость, нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений, галлюцинации, беспочвенные страхи и паника

Последствия употребления

«Перегорание» — неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; нарушение координации движения, памяти и умственных способностей; замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла; при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; формирование психической зависимости, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым; провокация одновременного употребления алкоголя и перехода к более тяжелым наркотикам; бронхит, системы (один «косяк» марихуаны приравнивается к 25 сигаретам), рак легких

Амфетамины. Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфидрина гидрохлорид). В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». Действие наркотика продолжается 2–12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность.

Эфедрон («порох», «болтушка», «джеф») — готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки.

Первитин («винт», «болт», «варево») — готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок. Используется потребителями в качестве замены героиновой зависимости, что абсолютно неэффективно и еще более пагубно.

Эфедрин — кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первитина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

Признаки употребления

Ощущение безмятежности и эйфории; учащение сердечного ритма и повышение кровяного давления; расширение зрачков глаз; излишняя двигательная активность, сильное сексуальное раскрепощение; болтливость, деятельность носит непродуктивный и однообразный характер; отсутствует чувство голода; нарушение режима сна и бодрствования

Последствия употребления амфетаминов

Головокружение, головные боли, ухудшение зрения и сильное потоотделение; инфаркты, инсульты; нервное истощение; сильные изменения психики и необратимые изменения головного мозга; поражения сердечно - сосудистой системы и всех внутренних органов; поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика; риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; сильное снижение иммунитета, опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти

Кокаин. Психостимулятор растительного происхождения, получаемый из листьев растения коки. Привыкание развивается незаметно, но стойко. Кокаин вымораживает область от глаз до груди — тело становится нечувствительным.

Кокаин («дутый», «кокс», «снег», «кока», «вдох», «конфетка для носа», «свисток», «снежинка») — белый кристаллический порошок, обычно вдыхаемый через трубку или соломку с гладкой поверхности, такой, как стекло или зеркало. Гидрохлорид кокаина легко растворяется в воде, поэтому его не только нюхают, но иногда вводят внутривенно или глотают.

Крек («камень») — хрупкие пластинки, образующиеся в результате смешения кокаина с пищевой содой и водой и выпаривания, используется для курения. Крек чрезвычайно быстро вырабатывает как физическую, так и психологическую зависимость.

Признаки употребления

Вызывает короткое, но интенсивное ощущение эйфории и повышение работоспособности; стимулирует центральную нервную систему; учащенный пульс, дыхание, повышение кровяного давления, потливость; расширение зрачков, отсутствие аппетита; излишняя активность, возбужденность, чувство тревоги, бессонница

Последствия употребления

Аритмия, кровотечения и другие повреждения носовой полости; разрушение слизистой и утрата обоняния, вкуса; глухота; параноидальные психозы, галлюцинации, агрессивность; смерть в результате нарушения сердечной деятельности (инфаркт миокарда) или остановки дыхания

Галлюциногены. Неоднородная по происхождению и химическому составу группа психоделических препаратов, изменяющих сознание — ощущения, мысли, эмоции и восприятие.

ЛСД («кислота», «марки», «промокашка», «красный дракон») — синтетический наркотик, производное лизергиновой кислоты, содержащейся в спорынье. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха, цвета и вкуса. Жидкостью пропитывают разрисованную яркими рисунками бумагу или ткань. Кусочек ее кладется под язык, действие оказывает через 30–60 минут и продолжается до 12 часов. Оказывает огромный галлюциногенный эффект в малых концентрациях — 30г. ЛСД достаточно для 300 000 тысяч человек.

Псилоцин и псилоцибин («грибы», «поганки») — наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержатся в грибах-поганках. Для наступления наркотического эффекта достаточно принять 2 грамма сухих грибов. Главная опасность этого наркотика — его доступность.

Признаки опьянения

Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи. Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира - те, кто принимает галлюциногены, говорят, что они "видят звуки" и "слышат цвета"; галлюцинации, сильное ощущение счастья, перевозбуждение; нарушения ощущения своего тела, координации движений; утрата самоконтроля

Последствия употребления

Необратимые изменения в структуре головного мозга, психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности. Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией. Наркотик накапливается в клетках мозга. Оставаясь там длительное время, он может и спустя несколько месяцев вызывать те же ощущения, что и непосредственно после приема. Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида

Экстази. «Экстази» — общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов амфетаминовой группы, часто с галлюциногенным эффектом. Белые, коричневые, розовые и желтые таблетки или разноцветные, часто с рисунками, капсулы содержат около 150 мг препарата. «Экстази» — дорогой наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

Признаки опьянения

Наркотическое действие продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Под действием «экстази», принявший, может выдержать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный "разгон" организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы

Последствия употребления

Психическая зависимость; депрессия, вплоть до самоубийства; физическое и нервное истощение; страдает нервная система, сердце, печень, дистрофия внутренних органов; изменение генетического кода. Возможны смертельные исходы от обезвоживания, перегрева организма, острой почечной недостаточности

Снотворные. Группа седативных (успокаивающих) и снотворных веществ, встречающихся в виде официальных препаратов, обычно таблеток («колеса») или капсул. Существует много разновидностей, наиболее опасны — производные барбитуратовой кислоты, но и другие, более или менее свободно продающиеся в аптеках препараты (феназепам, реланиум, реладорм), могут вызвать психическую и физическую зависимость. Снотворные обычно принимаются внутрь, но иногда их вводят внутривенно. Вызывают сильную зависимость, как на физическом, так и на психологическом уровнях. Особенно опасны при использовании вместе с алкоголем.

Признаки опьянения

Замешательство, невнятная речь, неуклюжесть, нарушение координации, дезориентация схожие с алкогольным опьянением; агрессивность, грубость, раздражительность, депрессия

Последствия употребления

Стойкая бессонница; повреждение головного мозга, клинически сходное с эпилепсией; психозы с галлюцинациями, бредом преследования; дистрофия сердечной мышцы; истощение печени; смерть от передозировки и от быстрого отказа от больших доз

Ингалянты. Летучие вещества наркотического действия. Содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине, лаке для волос, средствах от насекомых. Сами по себе они к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико.

Признаки опьянения

Возникновение галлюцинаций ("мультиков"); вызывающее, неадекватное поведение; нарушением координации движений

Последствия употребления

Чихание, кашель, насморк, носовые кровотечения, тошнота, нарушение сердечного ритма и боли в области грудной клетки, потеря координации, равновесия; острая интоксикация психоактивными веществами, вплоть до смертельного исхода; токсическое поражение печени через 8-10 месяцев; необратимое поражение головного мозга; частые и тяжелые пневмонии; изменение характера, отставание в умственном и психическом развитии

Упражнение-провокация «Подстава»

☉ *Пояснение:* Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадаться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

☉ *Инструкция:* Возьмите шприц в руки. Скажите: Предположим, что вот здесь раствор наркотика. И попросите кого-нибудь помочь:

- Для подготовки к этому упражнению мне нужен один помощник. — «На, возьми и отойди в дальний угол комнаты». Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь? На ответ «да», отвечайте: Пяток лет тебе обеспечено. В колонии общего режима. За хранение наркотических веществ. Когда все закончат шуметь: Ну, давай сюда. Когда он начнет движение: Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ. Когда передаст вам: Еще несколько лет! Передача наркотических веществ. Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите шприц на стол, сказав: «Ну, а теперь приступаем, наконец, к упражнению», попросите передать шприц. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймайте его за руку и скажите: «Я же только что все объяснил (а)!». Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- хранение,
- транспортировка,
- продажа,
- потребление,
- организация потребления,
- изготовление.

- Вот и все. Вижу, вы думаете, а где же само упражнение? Его не будет, вернее, оно уже состоялось. Упражнение просто было замаскировано под приготовления к нему. Это была провокация, и вы на нее повелись! Это была подстава, и вы подставились! Ваша бдительность была усыплена, потому что вы думали, что упражнение еще не началось. Так ведь и в жизни бывает: мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. НО! Там, где есть наркотики – там нет места человеческим отношениям, там всегда подставы. А подстава – это или способ манипулирования (тебя могут попросить передать наркотики или припрятать на пару дней, а потом шантажировать) или прямое сваливание вины (например, если во время милицейской облавы ты окажешься рядом с наркоманами). Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет наркотики, не вступать ни в какие отношения, даже просто приятельские. Отойди, иначе тебя все равно подставят, ты все равно «вляпаешься». Наркомания – страшная неизлечимая болезнь, причем купленная за наши собственные деньги. Покупая «дозу», мы, на самом деле, покупаем «комплексный обед»: цирроз печени и болезнь сердца – на первое, деградацию личности и умственную неполноценность – на второе, а на десерт – потерю друзей и близких. Постоянным клиентам – подарок от фирмы. Какой? Правильно – ранняя смерть.

До этого мы с Вами рассматривали наказания, которые не имеют за собой уголовную подоплеку. Но когда речь идет о наркотиках, грань слишком тонкая...

Просмотр фрагментов из новостей Иркутской области связанных с преступлениями, совершенными в наркотическом опьянении и правонарушениями в части незаконного оборота наркотических средств

Статистические данные по наркоситуации в Иркутской области:

По общему числу состоящих на учете наркобольных Иркутская область занимает 14 место по России и второе по СФО (после Кемеровской области).

Из общего числа зарегистрированных в Иркутской области наркобольных - 1,4% составляют несовершеннолетние, по России этот показатель примерно такой же – 1,2%.

А вот возрастная категория 18-19 лет в нашем регионе значительно больше и составляет более 8% (8,4%), по России всего 2% (2,25%).

По состоянию на 1 января 2019 года, по количеству несовершеннолетних, имеющих диагноз «наркомания», Иркутская область (12) занимает 17 место по России и 3 по СФО после Красноярского края (43) и Новосибирской области (27).

С диагнозом «пагубное употребление» область входит в десятку неблагополучных регионов: - 8 место по России (124), и 3 место в СФО после Новосибирской (246) и Томской (168) областей.

Впервые поставленных на учет в 2018 году в связи с пагубным употреблением наркотиков несовершеннолетние составляют всего 2%, в среднем по России – более 6%.

В 2019 году зарегистрировано 4 факта отравления несовершеннолетних, подтвердился один (Иркутский район, г. Братск, Железногорск, Усть-Илимск)

На фоне других регионов в Иркутской области отмечается высокий удельный вес малолетних преступников, причастных к незаконному обороту наркотиков.

По итогам 2018 года этот показатель составил более 4% (68), это в два раза больше, чем в среднем по России. По количеству несовершеннолетних наркопреступников, выявленных правоохранительными органами, мы заняли в прошлом году 5 место по России после Москвы, Санкт-Петербурга, Свердловской и Челябинской областей.

Из 30 раскрытых в текущем году наркопреступлений всего 2 связаны с незаконным оборотом синтетических наркотиков (в Братске и Усть-Илимске), остальные с изготовлением и хранением каннабисных наркотиков. Из 35 правонарушений – одно связано с употреблением героина (в Усолье), 8 – с потреблением синтетики (Иркутск (5), Усть-Илимск (2), Ангарск (1)).

По данным мониторинга наркоситуации, из 12 несовершеннолетних, состоявших на учете в

прошлом году с диагнозом наркомания, 11 употребляли каннабис, один страдал полинаркоманией.

Среди наркобольных до 18 лет в среднем по России потребители каннабиса составляют 16%, у нас 92%. Наиболее распространена в стране полинаркомания – 50%, на втором месте психостимуляторы – 30%, порядка 2% зависимы от опиатов. При этом в более старшем возрасте 18-19 лет картина совершенно иная. Среди наркобольных всего 38% - потребляют каннабис, остальные уже страдают полинаркоманией и зависимы от опиатов. Наибольшее число преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних выявляется как раз на территориях наиболее засоренных дикорастущей коноплей следующими подразделениями полиции: МУ МВД России «Иркутское», МО «Тулунский», «Усольский», «Черемховский», УМВД по АГО.

Факты потребления каннабисных наркотиков среди несовершеннолетних в текущем году регистрировались в ОМВД России по Слюдянскому и Тайшетскому районам по 2, в МО МВД России «Качугский», «Боханский», «Заларинский», «Эхирит – Булагатский» и ОМВД России по Чунскому району – по одному.

Совершение административных правонарушений, связанных с незаконным хранением и потреблением наркотических средств, в отношении несовершеннолетних составлено 35 административных протоколов (п.г. 42).

Наибольшее число правонарушений выявлено в МО МВД России «Тулунский» и МУ МВД России «Иркутское» по 7, МО МВД России «Усольский» - 4, МО МВД России «Черемховский», МО МВД России «Усть – Илимский» по 3.

Также, к административной ответственности по линии НОН несовершеннолетние привлекались в УМВД России по АГО, ОМВД России по Слюдянскому и Тайшетскому района по 2 протокола, в МО МВД России «Качугский», «Боханский», «Заларинский», «Эхирит – Булагатский» и ОМВД России по Чунскому району по 1 протоколу, в остальных подразделениях результаты отсутствуют.

В т.г. сотрудниками ОВД выявлено 15 преступлений по линии НОН совершенных несовершеннолетними (п.г. 19), в том числе 10 категории тяжкие, особо тяжкие (п.г. 13).

Наибольшее число преступлений выявлено в МУ МВД России «Иркутское», УМВД России по АГО, МО МВД России «Усольский», «Черемховский» по 3 преступления. Сбытов в т.г. выявлено 1 в УМВД России по АГО (п.г. 2).

Раскрыто в т.г. 32 преступления совершенных несовершеннолетними (п.г. 29), в том числе в МУ МВД России «Иркутское» - 12, УМВД России по АГО – 7, МО МВД России «Усольский», «Черемховский» по 3.

В Иркутской области значительное число учащихся, вовлеченных в незаконный оборот наркотиков. По итогам 2018 года наша область на 6 месте среди других регионов по числу наркопреступников, являющихся учащимися учреждений среднего профессионального образования (61). Традиционно это Ангарские, Иркутские техникумы, Тулунский, Балаганский аграрный техникумы.

По данным Роспотребнадзора, в первом полугодии отмечается рост отравлений лекарственными препаратами среди подростков (с 42 до 44). Имеется 3 случая с летальным исходом (Братск- 2, Осинский район -1). Высокие показатели в Балаганском, Зиминском районах, в г. Саянске. Имеются такие факты в Заларинском, Шелеховском, Нукутском районах.

Информационный блок

Юридические аспекты наркомании

- Наверное, вы все хотите работать на хорошей работе с большой заработной платой. Сегодня во многих организациях используют полиграф. Если он показывает, что вы склонны к употреблению или употребляли наркотические вещества, то никто не будет спрашивать ваши оправдания, слушать, что это было один раз, как это было и при каких обстоятельствах. Даже однократное употребление наркотика может лишить Вас возможности устроиться на хорошую работу.

- Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности.

Установлены ограничения на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие и прочее.

Чтоб вы лучше понимали, давайте представим ситуацию: молодой человек (Сергея) учится в восьмом классе, в будущем хочет работать в нефтяной отрасли, но за кампанию ему предложили покурить «травку». Он думает, что это «легкий наркотик», однако мы все знаем, деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» – условно. Любые наркотики оказывают негативное влияние на головной мозг человека. Это миф: «один раз попробую - и ничего не будет», так как головной мозг в своей программе записал этот опыт и эти ощущения. В настоящее время многие крупные кампании, правоохранительные органы и другие серьезные организации при устройстве на работу используют полиграф, при обследовании на котором задается вопрос «Пробовали ли Вы наркотики?». Он (Сергея) говорит: «Нет», но специалист - полиграфолог по реакциям организма, обследуемого понимает, что это ложь.

Постановлением Правительства РФ от 18 мая 2011 г. № 394 утверждён Перечень отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, на занятие которыми и устанавливаются ограничения для больных наркоманией:

- деятельность, связанная с оборотом наркотических средств и психотропных веществ;
- деятельность, связанная с культивированием наркосодержащих растений;
- работы, связанные с управлением транспортными средствами или управлением движением транспортных средств, по профессиям и должностям согласно перечню, утвержденному постановлением Правительства Российской Федерации от 19 января 2008 г. №1674;
- работы по профессиям и должностям согласно перечню профессий и должностей работников, обеспечивающих движение поездов, подлежащих обязательным предварительным, при поступлении на работу, и периодическим медицинским осмотрам, утвержденному постановлением Правительства Российской Федерации от 8 сентября 1999 г. №1020, а также работы, связанные с выходом на действующие железнодорожные пути;
- работы в качестве членов летных и кабинных экипажей воздушных судов гражданской авиации, а также диспетчеров, осуществляющих организацию и управление воздушным движением;
- работы на морских судах, судах смешанного (река - море) плавания и на судах внутреннего плавания;
- деятельность, связанная с эксплуатацией, ремонтом скважин и установок при добыче нефти, переработке высокосернистой, сернистой и малосернистой нефти, природного газа, пиробензола, селективной очистке масел, пиролиза, очистке нефти и газа от сероводорода, очистке нефтеналивных судов, цистерн, резервуаров, добычей и обработкой озокерита, экстракционно-озокеритовым производством, регенерацией авто- и авиамасел, выделением и применением предельных и непредельных углеводородов (производство полиэтилена, дивинила, изопрена и других), применением бензина-растворителя, производством синтетических продуктов (фенола, ацетона, синтетических жирных кислот и спиртов и других), вспомогательными процессами, связанными с обслуживанием товарных парков, отбором проб, лабораторным контролем сырья, промежуточных и конечных продуктов (нефть и природный газ);
- деятельность, связанная с добычей (открытым и подземным способом) и переработкой полезных ископаемых;
- работы, связанные с производством и применением (включая лабораторные работы) бензола, гомологов и производных бензола (изопропилбензола, стирола, толуола и других);
- работы, непосредственно связанные с производством, транспортировкой и применением легковоспламеняющихся и взрывчатых материалов и веществ, работы на взрыво- и пожароопасных производствах;
- все виды деятельности в области использования атомной энергии;
- деятельность в области промышленной безопасности: проектирование, строительство, эксплуатация, расширение, реконструкция, капитальный ремонт, техническое перевооружение, консервация и ликвидация опасного производственного объекта, изготовление, монтаж, наладка, обслуживание и ремонт технических устройств, применяемых на опасном производственном объекте, проведение экспертизы промышленной безопасности, подготовка и переподготовка работников опасного производственного объекта;
- деятельность, связанная с оборотом оружия;
- аварийно-спасательные работы;

- подводные работы;
 - подземные работы;
 - работы на высоте, верхолазные работы, а также работы по обслуживанию подъемных сооружений;
 - работы, связанные с управлением подъемными механизмами (краны);
 - работы, непосредственно связанные с обслуживанием сосудов под давлением;
 - работы на водопроводных сооружениях, связанные с подготовкой воды и обслуживанием водопроводных сетей;
 - работы, выполняемые с применением изолирующих средств индивидуальной защиты и фильтрующих противогазов;
 - медицинская деятельность;
 - деятельность, связанная с производством витаминов, сульфаниламидных, пиразолоновых, противоопухолевых и гормональных препаратов, нейролептиков, антикоагулянтов и анестетиков (фторотан);
 - работы в организациях медицинской промышленности и аптечной сети, связанные с изготовлением, расфасовкой и реализацией лекарственных средств;
 - педагогическая деятельность, а также деятельность, непосредственно связанная и непосредственно не связанная с образовательным процессом, в образовательных организациях;
 - работы в детских и подростковых сезонных оздоровительных организациях;
 - работы с использованием сведений, которые относятся к охраняемой в соответствии с законодательством Российской Федерации информации ограниченного доступа;
 - работы на рабочих местах с вредными и (или) опасными условиями труда (4 класс), установленными по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда.
- ☉ *Схематично на доске прописываем основные профессии и проводим параллель, зачеркивая те профессии, которые назвали ребята и перечеркиваем их.*

Наркотики и хорошая работа вещи несовместимые, даже один раз может поставить крест в будущем на Вашей работе. Ведь нет же в вашем перечне желаемой работы мечты стать дворниками, уборщиками, сторожами.

За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ КоАП РФ (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ) в общественных местах (ст.20.20 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от четырех до пяти тысяч рублей или административный арест на 15 суток.

- Вроде сумма небольшая, но важно помнить, что на данное правонарушение составляется протокол об административной ответственности, который хранится в базе МВД до 90 лет. В будущем при устройстве на работу эта информация может сыграть не в Вашу пользу.

При назначении административного наказания за совершение административных правонарушений в области законодательства о наркотических средствах, психотропных веществах и об их прекурсорах на лицо, признанное больным наркоманией либо потребляющее наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, суд может возложить обязанность пройти диагностику, профилактические мероприятия, лечение от наркомании и (или) медицинскую и (или) социальную реабилитацию в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, следствием также является постановка на «диспансерный учет».

За уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст.6.9.1 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от 4 до 5 тысяч или административный арест на 30 суток.

Информация для специалиста:

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях

Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ)

Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов - (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ) влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ)

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства или психотропные вещества, а также их аналоги, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, - (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ) влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

Статья 6.13. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров

Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати до двадцати пяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на должностных лиц - от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на юридических лиц - от четырехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой. (в ред. Федерального закона от 09.05.2005 N 45-ФЗ)

Примечание. Не является административным правонарушением распространение в специализированных изданиях, рассчитанных на медицинских и фармацевтических работников, сведений о разрешенных к применению в медицинских целях наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах.

Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

(в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ)

3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах - влечет наложение административного штрафа в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Уголовный кодекс РФ

Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

1. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех лет либо без такового.

Примечания. 1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ для целей настоящей статьи, а также статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации (п. 2 в ред. Федерального закона от 05.01.2006 N 11-ФЗ).

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются (п. 3 введен Федеральным законом от 05.01.2006 N 11-ФЗ)

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) утратил силу. - Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, - наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

Примечание. Действие настоящей статьи не распространяется на случаи пропаганды применения в целях профилактики ВИЧ-инфекции и других опасных инфекционных заболеваний соответствующих инструментов и оборудования, используемых для потребления наркотических средств и психотропных веществ, если эти деяния осуществлялись по согласованию с органами исполнительной власти в области здравоохранения и органами по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

(примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, - наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет либо лишением свободы на срок до двух лет (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) утратил силу. - Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) в крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

Примечание. Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

(примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ - наказываются лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, - наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

1. Незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на срок до трех лет. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ) наказываются штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой либо в отношении сильнодействующих веществ в крупном размере, - наказываются штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до одного года либо лишением свободы на срок от четырех до восьми лет. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

4. Нарушение правил производства, приобретения, хранения, учета, отпуска, перевозки или пересылки сильнодействующих или ядовитых веществ, если это повлекло по неосторожности их хищение либо причинение иного существенного вреда, - (в ред. Федерального закона от 25.06.1998 N 92-ФЗ) наказываются штрафом в размере до двухсот

тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

- У наркомана очень низкий социальный статус. Он не может работать в государственных учреждениях. Ни одна солидная фирма не захочет иметь в своем штате работника-наркомана, даже при наличии у него высшего образования и высокого профессионального мастерства. Наркоман перебивается случайными заработками. Почему он так нуждается в деньгах и ему постоянно их не хватает?

☉ *Слушаем ребят, размышляем на тему вовлечения своей семьи, ассоциализации, проблем на работе-учебе...*

- Последствий много, и все они, к сожалению, печальны. Это заблуждение, что, попробовав один раз, ничего не будет. Впоследствии хочется все изменить, но это становится невозможным, и ты уже в гробу, потому что не смог справиться с галлюцинациями и выпрыгнул в окно.

- **Криминогенное поведение наркоманов.** Наркотики стоят дорого. Некоторые наркоманы тратят на них тысячи рублей в день. Поэтому доставать такие суммы честным путем практически невозможно. Начинаящие наркоманы сначала воруют деньги и ценные вещи из дома, а когда воровать дома становится невозможно, многие из них становятся распространителями наркотиков, девушки начинают заниматься проституцией, а некоторые парни начинают грабить прохожих. Немало случаев, когда наркоманы создают преступные группы и совершают нападения на квартиры. И все эти преступления совершаются с одной лишь целью - достать деньги на наркотик.

- Но если даже не употребляет человек наркотики? Кстати, не исключено, что ПОКА не употребляет, т.к. многие непременно пробуют. Вот если не употребляет и хочет заработать легких денег? Что сейчас популярно и чего так стоит опасаться?

- Мы буквально до этого говорили с Вами про статью, которую еще называют «народной». 228 данная статья содержит все деяния, которые караются законом. Сейчас я предлагаю Вам посмотреть фильм с очень простым названием: «Как сидят по статье 228».

Фильм «Как сидят по статье 228»

☉ *Обсуждаем с ребятами то, что было показано в фильме. Спрашиваем их мнение работе «закладчиков», обсуждаем статистику.*

- Многие молодые люди, не задумываются, когда соглашаются на работу закладчиков. Легкие деньги, которые сулят торговцы наркотиков через сети, в конце концов, оборачиваются сначала безостановочной паранойей, а потом и заключением под стражу. При этом мало кто думает о том, что срок за «я просто раскладывал» составляет от 5-20 лет.

Сейчас я хочу с вами сыграть в игру, называется она - «Неравный обмен».

Игра-упражнение «Неравный обмен»

☉ *Из цветного скотча делают дорожки. Выбирается один, или два главных участника. Предлагается пройти по извивающейся дорожке, которая становится тонкой чертой с приближением к цели. В процессе движения, участникам нужно раскладывать закладки в труднодоступных местах (мини плиточки из картона, где написаны жизненные ценности участника (будущее, любовь, работа мечты, семья, друзья и т. д.), при этом, не уходя с этой дорожки и не заступая за черту.*

- Перед вами дорога. Это ваша жизненная дорога, вас окружают ваши жизненные ценности (семья, друзья, работа, институт, учеба, любимая собака). Однажды вы придумали, что Вам нужны легкие деньги, и Вы решили подзаработать. Ваша задача, в данной ситуации идти по дорожке, не заступая за черту, но не просто идти, вам необходимо будет раскладывать предметы. Условно это будут закладки в обмен, на которые вы в конце дорожки получите деньги.

☉ *В период продвижения по дорожке (кам) другие участники хаотично окружают главных героев с табличками с надписями, как и на плиточках. При каждом заступе за черту, табличка*

переворачивается и на ней ценность становится зачеркнутой, или же написан срок и статья, которая грозит в случае поимки. Параллельно, остальные участники должны издавать резкие, внезапные звуки, пугая, идущих, по дорожке.

- ☉ Последняя плиточка это «Будущее», которое он отдает и теряет. Участнику предлагается оглянуться назад и посмотреть на то, что он приобрел в обмен на легкие деньги.

Обозначения:

Тонкая линия с точками закладок - тонкая грань, по которой идет подросток, который хочет заработать «легкие» деньги.

Плиточки из картона с надписями - то, что каждый человек имеет в жизни и то, что он может потерять/променять. Участник, по сути, отдает их добровольно и лишается.

Таблички - с надписями - то, что каждый человек имеет в жизни и то, что он может потерять/променять – визуализация.

Резкие звуки - страхи, паника, опасность

- Ребята, сейчас я Вас всех попрошу взять у меня скрепочки.

Упражнение Скрепка

Цель: Визуализировать невозможное. Показать участникам необратимость принятия пагубных решений.

- ☉ Каждому участнику выдается скрепка. Ведущий просит разогнуть скрепку в прямую линию любым способом. После того, скрепка разогнута, ведущий просит свернуть ее в исходное состояние, сделать такой, какой она была.

После того, как участники выполнили задание, следует спросить, догадались ли они причём тут скрепка и тема беседы. Провести аналогию между скрепкой и организмом человека. Влиянием наркотических веществ на его организм.

- Наш организм, как эта скрепка. После воздействия на него наркотических веществ, он не сможет стать абсолютно прежним. Как бы мы не лечили его, физический вред уже нанесен, как бы мы не лечили психику, психика уже пострадала.

- ☉ Дается возможность каждому желающему высказаться по теме.

- Сегодня мы много говорили о зависимостях и о том, как они влияют на нашу жизнь. Много факторов, которые якобы толкают молодежь на употребление чего-либо. Сейчас мы с Вами сделаем одну вещь:

- Ваша задача нарисовать свою мечту. Кратко без художественных шедевров. Можете объединиться и нарисовать общую картину ваших мечт ☺

- ☉ Если ребят много, то совместное рисование будет уместнее и не затянет весь процесс.

- ☉ Если кто - то остался без напарника, или группы, помогите, «присоедините его к кому-то из ребят»

- Нарисовали? Отлично. Давайте посмотрим, что там у нас за мечты.

- ☉ Кратко оговариваем мечты.

- Теперь Ваша задача записать кто, или что может помочь Вам в реализации Вашей мечты.

- ☉ Обсуждаем записанное с ребятами.

- Теперь запишите, что или кто, может помешать реализации вашей мечты.

- ☉ Обсуждение.

- ☉ Наша цель пообщаться с ребятами, подвигнуть их к размышлению, к рассуждению об их жизни и том, о чем они мечтают. В конце упражнения нужно вывести мысль о том, что у зависимых людей мечты уже не мечты и наркотики просто уничтожат мысли на будущее. Скажите, что ребята все молодцы, и вы уверены, что все их начинания сбудутся - стоит им только приложить усилия и всегда думать о последствиях.

- ☉ Ни в коем случае не заканчивайте тему на негативной ноте.

- Хотите быть защищёнными? Вообще с такими людьми не общайтесь. У вас должно быть стойкое отрицательное отношение к данной проблеме. Необходимо приводить свой положительный пример и формировать другую пропаганду.

- Ребята. Вот три проблемы человечества узнали. Про их действие на организм поговорили, про все

последствия уточнили, но зачем мы еще с вами встречаемся уже второй день? ☺

- Кто такие волонтеры антинаркотического движения?

- Чем они занимаются, по Вашему мнению?

☺ *Слушаем ответы ребят, при необходимости корректируем, рассказываем о деятельности волонтера, и кто он такой (было описано вначале документа).*

- Ваша задача, как волонтеров, как тренеров, владеть теоретическим материалом, который мы с Вами изучили. При желании, а я надеюсь, оно возникнет, Вы можете саморазвиваться в данном направлении, искать актуальную информацию. Так же все актуальные данные будем рассказывать Вам мы.

- Волонтеры антинаркотического движения, о чем мы говорили и ранее, ведут тренинги. Данные тренинги мы проводим с молодежью 14-18 лет и, конечно же, тщательно к ним готовимся. Чтоб Вам было проще, и вы владели ситуацией, сегодня мы с Вами обсудим тему психологии подросткового возраста.

42

Тема: Основы психологических особенностей подростков и молодежи в возрасте 14-18 лет

Сейчас мы с Вами поговорим о Вас. ☺ Точнее о Ваших сверстниках, с которыми Вам предстоит проводить тренинги. Скорее всего, Вы слышали о возрастной психологии и т.к. вы так же являетесь подростками, юношами, девушками от 14-18 лет, то Вы, как никто другой поймете, о чем пойдет речь.

- Я дам Вам основную теорию, а Вы, своими пытливыми умами, опирайтесь на нее при общении со сверстниками.

☺ *Далее мы рассказываем, применяем примеры из жизни, вовлекаем ребят в беседу.*

☺ *Изучите информацию, приведенную ниже, и максимум своими словами поясните ребятам. Не рассказывайте нудно и скучно, не используйте не понятные слова. Если используете - поясните. Не читайте ни в коем случае!*

Постепенное и детальное познание подростком внешнего мира приводит его к тому, что доминирующим моментом системы его познавательных интересов становятся психологические качества окружающих людей и прежде всего наиболее близких его сверстников.

Развитие интереса к другому обуславливается новыми формами обучения подростков между собой. Оно строится на взаимно интересующих занятиях, разговорах, обсуждениях, в которых обнаруживается «родство» воспринятого, пережитого, продуманного. Все это создает положительно-эмоциональный фон общения. Главным же моментом его содержания выступают более глубокие личные взаимоотношения, связанные с самыми разнообразными эмоциями (симпатия, зарождающаяся дружба, любовь и т.д.).

Подростки активны, как в установлении отношений между собой, так и в ходе их дальнейшего поддержания. Общение подростков включает и разнообразные поступки по отношению друг к другу, и последующее размышление о них. От размышления об отдельных поступках сверстников они переходят к анализу всей совокупности взаимоотношений с ними.

Интерес к своему сверстнику, углубленный процессом общения с ним, размышление о его качествах, поведении заставляет подростка присмотреться и к себе, проанализировать свое поведение в этом общении, разобраться в своих чувствах, возможностях и т.п. Таким образом, общение имеет прямое отношение к формированию представления о себе, которое складывается в процессе сравнения поступков и качеств товарища со своими собственными.

В своем развитии самооценка становится все более уточненной и совершенной. Знание себя, таким образом, является и исходным моментом, и заключительным этапом формирования самооценки. Но содержание исходного и конечного знания в самооценке не однозначно. Конечное знание, каким бы оно ни было, поднимает ее на более высокую ступень развития. Для исходного знания самооценки подростка большое значение имеет следующий момент:

Как упоминалось выше, самосознанию подростка свойственно чувство взрослости, которое во многих отношениях обуславливает особенности психической жизни на данном этапе развития

человека. И оценка подростком своих качеств происходит в основном не по отношению к качествам другого подростка, а с точки зрения осознания степени своей взрослости. Он словно выделяет для себя «эталон взрослости» — восприятие и оценка себя осуществляется через этот «эталон».

Поскольку найденный для себя «эталон взрослости» не всегда соответствует действительным возможностям подростка и не находит соответствующих способов реализации, неадекватная, неустойчивая самооценка на начальных этапах формирования может привести к тому, что подросток переоценивает или, напротив, недооценивает себя, а уровень его притязаний часто не соответствует уровню фактических достижений. И если поведение строится на такой неадекватной самооценке, то конфликт между подростком и окружающими становится неизбежным.

Поскольку у подростка интерес к себе обострен, он очень чуток к оценке взрослыми отдельных качеств его личности, интеллекта, способностей. Подросток отличается большой ранимостью, часто болезненным переживанием любых критических замечаний о себе. Иногда критические замечания падают на почву неуверенности в себе, в своих возможностях и способностях. Подобная ситуация вызывает сильные, переносимые только в себе аффективные переживания в виде обиды, тоски, потери уверенности в себе. Эти переживания, возникшие в момент обостренной эмоциональности, могут скрыто сохраняться у подростка и в дальнейшем стать одним из устойчивых состояний его психики, инвариантным внутренним условием, детерминирующим формирование его личностных качеств. В частности, они могут привести к развитию таких свойств личности, как замкнутость, сознание своей неполноценности, неуверенность в себе, стеснительность, робость и т.д.

- На основании этого, наша работа заключается не только в проведении лекций, тренингов, игр и прочего на тему профилактики наркомании, алкоголя и табакокурения, но и мероприятий на самопознание, на управление стрессом, гневом, умение сказать нет, жизненные ценности и навыки.

- Ведь если человек внутренне стабилен и у него гармония в его психике, то и мысли о каких-то привлекающих внимание поступках ему ни к чему.

Чувства подростка в отношении себя очень разнообразны, они не являются пассивным, страдательным состоянием, а приобретают новое значение и смысл в его психической жизни, становятся способом выявления, уточнения осознания основных интересов, своеобразным регулятором его отношения к людям — к взрослым, товарищам, лицам другого пола. Многообразные формы переживаний (как положительные, так и отрицательные), связанные с осознанием своих особенностей, своей ценности, места в коллективе, с осознанием отношений других людей, являются одним из основных внутренних условий формирования самосознания подростка и в первую очередь его эмоционально-ценностной сферы.

В подростковом возрасте самосознание все в большей степени начинает включаться в процесс управления поведением. Причем в этом процессе участвуют все акты самосознания. Непосредственным компонентом целостной системы управления поведением подростка выступает саморегуляция. Основным внутренним рычагом саморегуляции является самооценка. Возникая под влиянием общения, разнообразных форм взаимодействия с людьми, самооценка, в свою очередь, начинает регулировать поведение подростка в его общении со сверстниками и взрослыми.

Потребности подростков в общении и самооценке рассматриваются как регулятор нравственного поведения.

- Сейчас предлагаю Вам сыграть в игру, а далее мы с Вами порассуждаем для чего она нужна.

Упражнение «Празднуем ошибки»

Цель: Создание доверительной атмосферы; демонстрация того, что в пространстве тренинга можно ошибаться. Акцентирование внимания на том, что на ошибках можно учиться, воспринимая их, как опыт, а не как провал.

Материалы: свободное пространство без стульев.

Ход упражнения:

1. Участники необходимо объединиться в пары и определиться, кто в паре будет первым, а кто вторым. Тренер предлагает участникам посчитать от одного до трех по очереди. То есть «один» говорит первый участник, «два» - второй участник, «три» - снова первый участник. Далее, без паузы, слово

«один» говорит второй участник, слово «два» - первый, слово «три» - второй и т.д. Участники продолжают счет до команды тренера.

2. Предлагаем участникам заменить при счете слово «один» на хлопок. Получается следующее: первый участник хлопает, второй говорит «два», далее первый говорит «три», далее второй хлопает, первый говорит «два», второй говорит «три» и т.д. При хлопке слова говорить уже не нужно.
3. Предлагаем заменить слово «два» - на щелчок пальцами. Получается следующее: первый участник хлопает, второй щелкает, далее первый говорит «три», далее второй хлопает, первый щелкает, второй говорит «три» и т.д.
4. Предлагаем усложнить задачу и вместо слова «три» топать. Получается следующее: первый участник хлопает, второй щелкает, далее первый топает, далее второй хлопает, первый щелкает, второй топает и т.д.

- ☉ *Далее мы задаем ребятам вопросы: Были ли у вас ошибки? Было ли страшно ошибиться?*
- ☉ *Далее предлагаем участникам повторить последний вариант упражнения, при условии, что, когда кто-то из пары будет ошибаться, второй поздравляет его и они вместе радуются произошедшей ошибке.*
- ☉ *После упражнения вновь задаем вопросы: Как было выполнять упражнение в таком формате? Случилось ли что-либо непоправимое от того, что вы сейчас ошиблись? Часто ли в жизни мы боимся ошибиться?*
- ☉ *Говорим о том, что в течение тренинга ошибаться можно, если кто-то ошибается мы будем праздновать и поздравлять участника с ошибкой, потому что, только пробуя и совершая ошибки можно чему-либо научиться.*

- Как вы себя чувствуете? Кто испытывал острое внутреннее чувство дискомфорта?

- Вот так и происходит в жизни. Молодые люди стремятся не ошибаться, а ошибившись, боятся или наказания, или насмешки...если мы будем сами относиться осмысленно к нашим внутренним переживаниям, научим других ребят тому же, то в каких-то моментах, они вспомнят наши упражнения и по-другому отнесутся к сложившейся ситуации в их жизни.

Высокая интеллектуальная активность подростков стимулируется не только их возрастной любознательностью, но и желанием продемонстрировать свои способности окружающим и получить с их стороны высокую оценку. Поэтому на людях они стремятся взять на себя наиболее сложные и престижные задачи. Простые задачи их не привлекают, и часто они отказываются их выполнять из-за невозможности показать себя в лучшем свете.

- При проведении тренингов обращайтесь внимание на нюансы возраста и учитывайте особенности восприятия того, что вы говорите, какие упражнения проводите.

- Например, если аудитория состоит из парней, то нужно учитывать их нежелание в проявлении чувств, или же сентиментальности. Нужно подчеркивать их самостоятельность и то, что они справились с задачей. Подберите такие упражнения, чтоб заинтересовать аудиторию.

В процессе овладения основами наук и обогащения жизненного опыта развиваются и формируются познавательные интересы подростков. Причем формирование интересов и мотивов учения тесно связано с удовлетворением их возрастных потребностей. Подростку нравится мыслить, рассуждать, исследовать. Поэтому для него имеют значение и содержание, и процесс, и способы, и приемы овладения знаниями. На уроках, где учитель применяет активные формы обучения (диспуты, диалоги, проблемные ситуации), ученики активно включаются в процесс усвоения знаний и становятся полноценным субъектом саморазвития и самосовершенствования. Наиболее эффективными оказываются занятия, организованные как совместная продуктивная и творческая деятельность подростков, которая сочетает в себе как познание и понимание окружающего мира (через учебные предметы), так и познание, и понимание другого человека (одноклассника и учителя) и себя самого. При такой организации обучения происходит обогащение сознания всех субъектов учебно-воспитательного процесса.

- Как же быть со сложными подростками? Сейчас мы с Вами разберем основные моменты.

Делинквентное поведение — поведение, связанное с правонарушениями, но не подлежащее уголовному наказанию. Это может быть мелкое воровство, отнимание денег у малышей, угон велосипедов и т.д.

В психологии выделяют несколько типов делинквентного поведения.

1. *Агрессивно-защитный тип* - свойствен подросткам, отличающимся агрессивным характером (драчливостью, враждебностью, конфликтностью, неуступчивостью). Именно они часто являются нарушителями школьной дисциплины, склонны к грубым, хулиганским выходкам и т.д. Такой тип поведения чаще всего формируется в обстановке эмоционального отвержения в семье. Причиной может быть нежелательность рождения ребенка для родителей, в этом случае эмоциональная отверженность предшествует его рождению (ребенок это осознает), а не является следствием плохого поведения дома и в школе.

- Поэтому постоянное нервное напряжение, необходимость защищаться от обид и даже жестокости старших членов семьи формирует агрессивно-защитные проявления. Позиция «один против всех», постоянная готовность «к бою» сохраняется и за пределами семьи: дети недоверчиво относятся к окружающим и не верят, что к ним кто-нибудь может хорошо относиться, от всех ждут подвоха. Переживание обид и несправедливостей дает подростку моральное право считать себя «хорошим», а других «плохими» и порождает конфликты, агрессию. В свою очередь, и его начинают отвергать, считая злым, эгоистичным, упрямым — возникает порочный круг. В результате подросток все враждебнее относится к среде, его отвергающей, и тяготеет к таким же делинквентным сверстникам, у которых он находит понимание и одобрение своих поступков.

2. *Оппозиционный тип* — наблюдается при воспитании по типу «кумира семьи». Слепая любовь родителей, восхищение, удовлетворение любых капризов, снисходительное отношение к проступкам, создание «тепличной атмосферы» формируют у ребенка искаженное представление о своих нравах и обязанностях. А когда он сталкивается с реальными отношениями, не подкрепляющими его притязания на исключительность, может возникнуть аффект неадекватности. Аффект неадекватности — это внутренний конфликт, барьер, отгораживающий подростка от социума, приводящий к эмоциональным расстройствам, нарушениям поведения и сопровождающийся упрямством, повышенной обидчивостью, конфликтными отношениями с окружающими. В результате учителя обвиняются в занижении отметок, недооценке способностей; одноклассники воспринимаются как соперники, завистники и т.д. Таким образом, не удовлетворив своих амбиций, подросток стремится проявить себя «оригинальностью» суждений, демонстрацией отвержения общепринятых ценностей: срывает уроки, прогуливает школу, втягивается в компании «трудных» подростков и т.д.

3. *Инфантильный тип* - встречается в основном у инфантильных, эмоционально-лабильных подростков и вызван трудностями процесса эмансипации. У этих детей стремление к независимости от родителей сочетается с притязаниями на их безраздельную любовь, внимание и заботу.

Сочетание таких взаимоисключающих тенденций часто приводит к психологическому конфликту, следствием которого является инфантильно окрашенное оппозиционное поведение. Делинквентные поступки и другие формы нарушений преследуют цель (нередко полусознанную) обратить внимание родителей на свое поведение и изменить тем самым их тактику по отношению к себе.

Бродяжничество, побеги из дома. Встречается достаточно часто: более 50% случаев связаны с конфликтами в семье и в школе — это своеобразный протест, желание смягчить свою участь. Впервые это явление отмечается в период от 7 до 9 лет, но крайне редко. В. Г. Степанов показывает, что чаще всего побеги совершаются детьми 11 — 13 лет, хотя А. Е. Личко расширяет этот диапазон от 7 до 15 лет.

Существует категория подростков, систематически убегающих из дома. У таких детей основной причиной побегов является деморализация семей: пьянство, наркомания, проституция родителей, жестокое обращение с детьми. Причиной побегов может быть также отстраненность родителей от интересов детей или сложности во взаимоотношениях с товарищами.

В этом случае для предотвращения побегов родителям необходимо заключить союз с учителями в поиске согласованной линии поведения по отношению к ребенку.

Наконец, существует категория бродяжек, стремящихся к приключениям, к новым впечатлениям, риску. Часто это дети с повышенной активностью поведения, большая живость и неутомимость которых вызывают негативные реакции родителей и учителей. Таким детям бродяжничество

открывает простор для проявления их активности и инициативы. Поэтому для предотвращения побегов этих подростков надо вовлекать в интересную и напряженную полезную деятельность, в которой они могли бы проявить свою неумную энергию, фантазию и настойчивость.

Самый высокий процент побегов, по данным статистики, приходится на осень, когда начинается учебный год, причем девочки- подростки убегают из дома реже, чем мальчики.

Так же есть такое понятие как Аддиктивное поведение - отклоняющееся поведение в подростковом возрасте, часто сопровождается алкоголизацией и потреблением наркотических и токсических веществ, поэтому его и называют аддиктивным (англ. *addiction* - пагубная привычка, зависимость).

- В настоящее время пагубной привычкой подростков становится интернет-зависимость, игромания, но те негативные явления, о которых говорим с Вами мы, к сожалению, так же не уходят на задний план.

- Все это мы с вами обсуждаем для того, чтоб при проведении и подготовке мероприятий, Вы задумывались о том, для чего нужно мероприятие, которое вы проводите, какие рычаги взаимодействия с аудиторией нужно применить и как строить диалог. Разумеется, ребятам, с которыми Вы будете проводить тренинг все это рассказывать не нужно. Будьте тактичны, думайте, прежде чем говорить на какие - то щепетильные темы. Не принижайте достоинство других людей, выставляя себя в лучшем свете. Будьте готовы к «ершистости» ребят, к тому, что они будут скептически относиться к тому, что вы говорите. Самое важное, что вы владеете информацией. Достоверной и точной. Возможно, кто-то из них остутился, или у кого-то жизненные обстоятельства сложились так, что другого окружения, поведения, образа жизни они не знают.

- К слову о том, зачем нужен тренинг и, на что опираться при его построении и проведении.

Перерыв 15 минут

Тема: Формы и методы работы в профилактике.

- Профилактическая работа, как Вы уже поняли, очень систематичный и трудоемкий процесс. Если подходить с точки зрения коррекции, какого-то явления, то для результата потребуется целая система тренингов и упражнений. Единовременные тренинги так же имеют свой результат и длятся в среднем 40 минут. Все зависит от целей и проблем, которые они решают.

☉ *Вспоминаем с волонтерами первый день их обучения, когда вы с ними проводили различные упражнения и игры. Разбираем и рассуждаем, зачем это было нужно.*

- Как Вы думаете, для чего были проведены упражнения? Вы их запомнили? А какие выводы и мысли у Вас остались после наших тренингов?

Ранее я Вам говорила, что все, что мы делаем - не случайно. Все что Вы будете делать, тоже не должно быть от «балды». Каждое мероприятие, каждый тренинг, мастер класс, игра и прочее, все должно быть продумано.

- Как вы думаете, какие существуют формы проведения мероприятий? Профилактические мероприятия могут проходить в разных формах: тренинг, мастер – класс, панельная дискуссия, игра, квест, информационно - разъяснительная лекция, флэшмоб, акция, концерт, театрализованное представление, развлекательная программа и другие. Формы можно придумывать и самим. Современные тенденции, например, позволяют организовывать мероприятия прямо в социальных сетях, проводить розыгрыши и акции, запускать различные челленджи и т. д.

Методы проведения определяются в соответствии с формой. Точной схемы может и не быть, что к чему подходит. Как пример: беседа, отгадывание загадок, мини-викторина, элементы театрализации, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый и др.

☉ *Поясняем волонтерам, что тренинги и мероприятия могут быть не только антинаркотической направленности. Напоминаем, для чего проводятся такие мероприятия. Вспоминаем причины поведения молодежи, из-за чего происходит первое употребление, делаем выводы о том, что может способствовать развитию гармоничной личности молодого человека. Размышляем о психике и о воспитании.*

- Продвигаемся дальше. Очень важным моментом является правильная структура мероприятия. Мы с Вами рассмотрим структуру тренинга. Но опираясь на нее, Вы сможете в дальнейшем логически в голове прикидывать и другие мероприятия.

Тема: Правильная структура тренинга

- Самое первое, что мы определяем это

Цель. При её формулировке она должна отвечать на вопрос: чего вы хотите достичь в рамках своего тренинга? Для чего нужен данный тренинг/мероприятие? Что Вы хотите, чтоб слушатели знали, стали понимать, научились делать после вашего мероприятия?

Цель должна быть: логически связанной с проблемой, которую вы решаете на конкретно отведенном отрезке времени (40 минут). Например, проблема: молодые люди 12 – 15 лет подвержены влиянию со стороны сверстников и старших школьников.

Цель тренинга: содействовать формированию собственной жизненной позиции школьников 12-15 лет.

Цели учебного процесса должны быть:

S Конкретными не должно быть никаких сомнений насчет ожидаемого результата в плане качества, затрат, количества и т.д.;

M Измеримыми через определенный промежуток времени можно измерить степень их достижения;

A Достижимыми если они невыполнимы, то от них никакой пользы;

R Реальными если они нереальны, то могут превратиться в демотивирующий фактор;

T Ограничены во времени они четко обозначены.

Следующий момент - Задачи – это шаги по достижению цели.

Для перехода от цели к задачам задайте вопрос: «Что нужно сделать, чтобы цель была реализована?». Задачи напрямую связаны с целью и являются одним из шагов по ее достижению.

Тема. Темы могут быть разнообразными, все зависит от Вас и вашей фантазии, конечно тема плавно вытекает из цели. Будьте оригинальны, не давайте банальные названия своим мероприятиям и тренингам. Согласитесь, название «Линия жизни» звучит так, будто вы прибыли из центра реабилитации и сейчас начнется эта самая реабилитация, ☺ а темы: «Стоп наркотик», «Скажи, нет алкоголю», или «Мы за ЗОЖ» никого не вдохновят, а только отторжение вызовут, они настолько себя изжили, что уже никто не пойдет на такие тренинги и мероприятия, воспринимая их как навязывание мнения. Нам же важно чтоб мероприятие было стоящим и привлекательным. Поэтому сочиняйте вкусные и привлекательные темы.

Целевая группа. На которую рассчитан тренинг. То, о чем мы говорили ранее. Ориентируйтесь при составлении тренингов на основы психологии подростков и их реакцию на упражнения, и лекционный материал. Какие они? Ваши слушатели?

Место проведения. Учитывайте место, где будет проводиться Ваш тренинг. Если Вы составляете тренинг и сами определяете место - хорошо. Но зачастую бывает, что для тренинга выделяют только то, что есть в наличии (класс, маленький кабинет, актов зал и т.п.) Так же стоит учесть наличие оборудования и необходимых материалов. Позаботьтесь обо всех нюансах заранее. Заготовьте распечатанные материалы, маркеры. Уточните, есть ли возможность просмотра фильма, использование звука и т.д.

Далее разберем структуру тренинга.

Из каких основных блоков он строится:

1. Конечно же, вступление, мы представляемся, вы помните нашу первую встречу? Я сказала кто я и откуда, зачем я пришла, какая тема нашего мероприятия. В приветственном слове вам необходимо: поздороваться друг с другом, найти контакт с участниками, настроить их на работу в группе и напомнить об основных правилах (например, выключить звук мобильного телефона).

Далее следует **знакомство** участников друг с другом и с тренером и разминка. Разминочное упражнение должно «заводить» ребят и плавно вводить в тренинговую работу. Очень часто разминка – это несерьезная, веселая, подвижная игра. В разминке ведущий должен принимать непосредственное участие и «заводить» всю группу.

Помните, что участники только-только пришли на тренинг, помогите им втянуться в него, и отдачу

получите в виде их продуктивной работы на всем занятии. Несмотря на то, что в каждом занятии приведены свои разминочные упражнения, лучше знать их больше и заранее познакомиться с еще несколькими. Существуют различные упражнения на знакомство и налаживание расслабляющей обстановки. В этом моменте учите количество участников тренинга. Если у вас 30-100 человек, «слегка долго» делать знакомство, чтоб каждый назвал свое имя ☺. Ваша задача немного расслабить ребят, убрать их скованность, настроить на позитивный разговор.

2. Основной блок.

- **Теория.** Данный блок мы начинаем с информации по теме, рассказываем теоретическую часть, но она должна составлять не более 40% от всего тренинга.

Теорию разбейте на части и подавайте участникам порционно. Исключите все сложные термины, понятия, схемы или постарайтесь их изменить на более простые.

Лучше если в теоретических частях, вы будете использовать визуальное сопровождение. Продублируйте ключевые моменты в презентации, раздаточном материале, или в схемах на флипчарте.

- Далее следует **практика**, она должна занимать 60% Вашего тренинга. Упражнения должны быть понятны и интересны. Заранее пропишите все инструкции к упражнениям - это поможет Вам сэкономить время на разъяснение задания и избежать недопониманий. Подумайте заранее: какие инструменты вы будете использовать для проведения тренинга? Все ли элементы содержания относятся к теме? Соответствует ли содержание именно этой аудитории?

3. Блок завершающий.

На этом этапе Вы резюмируете все полученные знания и навыки. Так же, Вы получаете обратную связь от участников мероприятия, проводите заключительное упражнение и рефлексию.

Рефлексия - это обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание.

Рефлексия учит наблюдать за собой, фиксировать свои мысли, которые возникли на тренинге, понимать, что нового участники узнали, а что знали и так. Главное – научить участников осознавать, как менялись их чувства в процессе занятия, что они чувствуют сейчас. На первых занятиях участникам, скорее всего, это покажется сложным: они не будут знать, что говорить, и ограничатся традиционным: «Мне понравилось». Задача ведущего - научить их самонаблюдению.

- Вот этим сейчас мы и займемся, но прежде я Вам вы дам домашнее задание:

1. Вам необходимо вступить в группу: https://vk.com/avd_irk Антинаркотического волонтерского движения
2. Найти меня в вк, я создам беседу и вас добавлю туда. В ней мы с Вами и в дальнейшем будем обсуждать возникшие вопросы.
3. Объединиться в группы, придумать и разработать тренинг к завтрашнему дню.

- А теперь давайте займемся нашей рефлексией. ☺

- Что Вам понятно, что не понятно? Какие эмоции у Вас? Давайте вспомним то, о чем мы говорили в течение двух дней и подведем итог всей информации, которую вы получили.

☺ *Проводим рефлексию, кратко вспоминаем темы, основные нюансы, разбираем возникшие вопросы. Обязательно отследить вступление в группу и создание беседы.*

ДЕНЬ 3

Тема: Ораторское искусство и умения общаться с аудиторией

- Добрый день, ребята! Как Ваше настроение? Сегодня у нас с Вами заключительный день нашего обучения. За предыдущие два дня мы поглотили столько информации, что сначала даже не думали, что она уместится в наших головах. Но теперь думаю, по прошествии времени вы все систематизировали и выстроили свою картинку.

- Давайте с вами кратко вспомним, о чем мы с вами говорили в первый день? А во второй? Отлично, теперь давайте поднимем тему домашнего задания. Кто подготовился?

К домашнему заданию мы еще вернемся, но прежде мы с вами немного разомнемся 😊

Начало последнего дня обучения мы начинаем с активной разминки.

1. Она поднимет настроение ребятам

2. Она покажет еще один вариант работы с аудиторией.

Как мы выяснили, упражнения в начале тренинга бывают разные и имеют разные цели. На знакомство, на командообразование, взаимодействие и настройку на позитивный лад, расслабление, объединение и т.д.

Сегодня, мы с Вами будем шуметь. Проведем упражнение, которое делает участников единым механизмом. Скорее оно используется в большей степени для работы с большой аудиторией, при проведении массовых мероприятий. Подобные вещи используют ведущие. Здесь главное не стандартный подход и «завод публики». Немного подумав, Вы сами сможете придумать нечто похожее и применять, когда идете на тренинг, в котором принимает участие большая аудитория, или же Вы проводите какую-то акцию и выступаете в роли ведущего.

☉ Данное упражнение можно построить с разным текстом. Если заранее придумать текст на слова песни, то будет гораздо интереснее. Если же у Вас нет текста, то напев мелодии тоже будет выглядеть удачно. Главное обозначить то, что мы хотим, прежде всего, проверить насколько они дружны, и как они готовы сегодня вместе работать.

- И так. Все знают песню группы Queen - We Will Rock You (Куин-уи уил рак ю)

- Сейчас я предлагаю вам условно разделиться на две команды. Задача левой команды топтать в такт, как это происходит в самой песне. Задача второй команды хлопать в такт. Я выступлю в роли вашего дирижера и буду помогать Вам. Готовы? Давайте попробуем.

☉ Делаем упражнение в такт.

- Отлично! Теперь помимо того, что мы хлопаем и топаем в такт, мы еще будем немного петь. Запомнить нужно всего одну строчку: уи уил, уи уил рак ю! Как в песне помните? 😊

- Я буду тоже напевать, а вы создаете такт, когда я подам сигнал вы, поете свою строчку.

☉ Сводим весь пазл напевки в одно, аплодируем друг другу и начинаем тренинг.

-Сегодня у нас с вами еще одна, заключительная и очень важная тема...мы будем с вами беседовать...говорить...орать и сумасбродить 😊

- Ораторское искусство и умение общаться с аудиторией. Что же это, по Вашему мнению?

Начнем, пожалуй, с 8 принципов для начинающих ораторов, которые приводят многие мастера риторики. Мы взяли за основу статью одного из авторов.

Принцип № 1. Перестаньте думать о себе, займитесь делом

Погружайтесь с головой в подготовку к выступлению, и у вас не хватит сил на волнение. Волнение перед выступлением – это норма. Потому что это заложено в нас на уровне инстинкта. Так у каждого. Но вместо того, чтобы волноваться по, чем зря, займите себя делом. Подготовка к выступлению не только позволит вам переключиться, но и повысит конечный результат, выражающийся в аплодисментах и обратной связи.

Принцип № 2. Оратор здесь главный

Эксперты утверждают, что оратор и аудитория должны быть как мужчина и женщина. Оратор доминирует, аудитория ему внемлет. Оратор задает темп и манеру, аудитория подчиняется. Но не переусердствуйте.

Принцип № 3. Выжмете все из темы, а не из терпения аудитории

В идеале ваше выступление должно быть построено таким образом, чтобы вы завершили раньше, чем этого захочет аудитория. Как сказал У. Черчилль: «оратор должен исчерпать тему, а не терпение слушателей». А для этого уже понадобятся все ваши умения и навыки публичных выступлений.

Принцип № 4. Чтобы быть интересным, нужно быть заинтересованным

Вас должна волновать главная мысль выступления. Таким образом, вы придаете значимость выступлению. Вашу заинтересованность и энтузиазм аудитория почувствует интуитивно. Вот такой интересный механизм.

Принцип № 5. Принцип шоу

Привнесите в свое выступление театральности постановки. Добавьте борьбы в вашу речь. Борьба всегда захватывает сердца слушателей. Это прибавит яркости и красочности.

Принцип № 6. Разнообразие в выступлении

Будьте оригинальны и неоднородны. Во всем. В мимике, жестах, вербалике, невербалике, а также в паравербалике, интонации, тоне, ударе. Разнообразие может поддержать и увлечь внимание аудитории. Однако также важно чувствовать границы оптимального разнообразия.

Принцип № 7. Если вас не понимают, то в этом виноваты вы

Нужно учитывать особенности аудитории, уровень ее подготовленности. Исходя из этой информации, планировать свое выступление в необходимой форме и содержании. Ваше выступление только выиграет, если вы будете говорить просто, но ясно и лаконично.

Принцип № 8. Если вы не увлечете аудиторию, то аудитория займется вами

Аудитория должна быть увлечена вашим выступлением. В противном случае вы рискуете закончить выступление провалом. Чтобы этого не было, лучше подбирайте тему выступления и лучше готовьтесь.

Данные принципы должны помочь лучше выступить перед разной аудиторией. Как было сказано выше, эти принципы универсальны и подходят практически под все публичные выступления.

По книге Ирины Лешутиной: «Риторика. Искусство публичного выступления».

Автор статьи: Сергей Коняхин

- Вы скажете, чего же общего между ведением тренинга и тем, что вы умеете говорить? да очень много. И там, и там перед вами публика, и там, и там, от вас ожидают чего-то нового, увлекательного. А в нашем случае с профилактикой порой вообще ничего не ожидают и хотят скорее убежать. ☺

Правила работы с аудиторией

Правило № 1. Спонтанная речь

Устная и письменная речь — разные психические процессы, точно так же как чтение и слуховое восприятие. Прекрасно написанный текст может совсем не восприниматься на слух. На слух хорошо воспринимается то, что произносится спонтанно. И наоборот, стенограмма интересного выступления зачастую разочаровывает при прочтении. Процесс формирования речи похож на игру на органе: произносится фраза, одновременно формируется следующая. Разумеется, произвольно этого сделать нельзя. Если вмешаться в процесс формирования речи, пытаюсь сочинять и «улучшать» фразы на ходу, сразу исчезнет плавность, возникнут паузы, которые могут заполняться словами-паразитами («вот», «значит») или просто звуками (а-а, э-э). То же самое происходит, если человек не помнит, что он хотел сказать или пытается подглядывать в написанный текст. Игнорирование этого запрета, выход к аудитории «с бумажкой» снизят эффективность и успешность вашего выступления.

Правило № 2. Простота

Как бы ни был велик соблазн продемонстрировать свой высокий интеллектуальный уровень, оратор не должен делать этого на запланированном заранее выступлении. Сложности вызывают непонимание и раздражение. Изложение должно быть логичным, конкретным, ясным и понятным.

Предложения не должны быть длинными. Использование терминов сводится до минимума. Если термин используется, то его значение сразу разъясняется. «Строгую» наукообразность, академизм и изыски формулировок лучше приберечь для коллег, например, в виде статьи или доклада на конференции.

Правило № 3. Гибкость

Аудитории бывают разные, и даже одна и та же аудитория подвержена изменениям: люди могут устать, быть чем-то озабочены, торопиться и т.д. Заранее предусмотреть все нюансы невозможно, можно только перестраиваться в процессе выступления. Отсутствие готового текста — большая свобода для маневра. Удручающую картину являет собой докладчик, «абстрагировавшийся» от слушателей и с упорством, достойным лучшего применения, декламирующий приготовленные заранее фразы с шаблонными интонациями.

Правило № 4. Уверенность в себе

Не нужно волноваться о том, что люди подумают о вас, не нужно стараться «правильно» себя вести. Главное, относиться к публичному выступлению без драматизма. Публичное выступление не требует сверхусилий, это просто работа, которую нужно спокойно выполнять.

Волнение во время публичного выступления возникает только при отсутствии опыта (как в любой другой деятельности), со временем появится привычка и волнение пройдет. Тем, кому трудно в это поверить, рекомендуется вспомнить обычную школьную учительницу: Выглядит ли она на уроках взволнованной, дрожит ли у нее голос? А вот, у молоденькой практикантки голос может дрожать.

Правило № 5. Экспромт — заранее

Всегда полезно иметь заготовки интересных фраз, сюжетов, метафор. Можно даже создать «тезаурус красноречия» — папку с интересными историями и красивыми фразами, например, для переговоров с заказчиком, крупными клиентами и т.д. Тезаурус должен быть достаточно большим, так как мало кому понравился слушать одно и то же по несколько раз.

Правило № 6. Искренность

Наивно думать, что аудиторию легко обмануть относительно того, что выступающий думает и чувствует на самом деле. Наивно считать, что слушатель глупее, что он слепой или бесчувственный. Он такой же живой, взрослый и образованный человек, с похожими чувствами и проблемами. Он будет возмущен, если поймет, что его пытаются обманывать. И наоборот, он простит ошибки и волнение, терпеливо выслушает все, что ему вознамерились сказать, если поделится с ним своими настоящими мыслями и чувствами.

Правило № 7. Удовольствие

Публичное выступление может доставлять радость, как выступающему, так и слушателям. Нужно помнить, что этот процесс симметричный, и заставить слушателей относиться позитивно к вашему выступлению можно только в том случае, если вы ведете с ними себя искренне. Самопрезентация означает умение управлять впечатлением о себе. Если речь идет о деловой самопрезентации, исходным пунктом будет понимание целесообразности. Необходимо, прежде всего, ответить на вопросы: зачем; с какой целью проводится работа по созданию впечатления? Ответ определит цели и задачи самопрезентации. Навык самопрезентации сродни навыку актерского мастерства. Например, весьма эффективной является «работа из образа», предложенная К. Станиславским. Попробуйте выбрать образ (образец) самопрезентации и далее его «воплощать». Образцом может стать реальный человек, обладающий нужными чертами, некий социальный собирательный образ или даже художественный персонаж.

Упражнение «Аукцион»

Ведущий предлагает группе разбиться по парам, и представить друг друга, как предметы интерьера. После этого мы попадаем в салон мебели, где представлена выставка предметов интерьера и аксессуаров. Всем раздаются заранее подготовленные деньги. После того, как все представили друг друга, нужно, чтобы каждый из участников что-то купил из представленных экспонатов. В конце смотрится у кого больше всего денег, то есть кого чаще всего покупали и почему, может быть презентующий человек настолько подробно все описал, что вопросов даже не возникло.

Упражнения на преодоление страха публичных выступлений

Упражнение № 1

Если вы заметили, когда мы волнуемся - мы дышим поверхностно и часто. Наше состояние определяет дыхание. И наоборот.

Научитесь дышать медленно и глубоко. Это дыхание спокойного, уравновешенного человека. Дышите животом. Особенно это актуально для женщин, которые привыкли дышать грудью. У брюшного дыхания есть и приятный «побочный эффект» - это очень полезно. Происходит массаж внутренних органов, клетки обогащаются кислородом. К тому же спокойнее дыхание здорово успокаивает и расслабляет. Несколько размеренных вдохов и выдохов пере выступлений ослабят стресс и усилят концентрацию.

Упражнение № 2

«Стряхните с себя негатив». Поболтайте перед выступлением кистями рук и ногами. Представьте, что у вас эти части тела не связаны с корпусом и болтаются, как хотят. Наверняка, интуитивно вы и сами много раз делали это. Это отлично снимает лишнее напряжение и зажатость. А врачи, что гимнастика кистей рук позволяет не только снизить парализующий эффект волнения, но и стимулирует работу речевого аппарата, повышает сообразительность и даже красноречие.

Упражнение № 3

Незадолго до выступления визуализируйте картины, которые умиротворяют вас (но не усыпляют!). Что это будет - пейзажи на морском берегу, закатное небо, образ ребенка, строящего замки из песка, любимое место в городе – решать вам.

После этого релакса – сразу же примеряйте на себя образ уверенного в себе, успешного человека. Обратите особое внимание на осанку. Помните: работа тела и мозга всегда взаимосвязана!

Упражнение № 4

Непосредственно перед выступлением удовлетворенно «потрите руки». Таким образом, вы сами настраиваете ваше тело на что-то хорошее, на получение удовольствия. Присмотритесь к людям, очень часто в предвкушении чего-то хорошего и приятного они делают именно так.

Упражнение № 5

Будьте уверены в своих силах и результате ваших выступлений

Упражнение «Трудные слушатели»

Инструктору и слушателям важно, чтобы обстановка на занятиях способствовала успешному обучению. Это зависит не только от вас, но и от самих слушателей. Вы должны уметь распознать и скорректировать поведение отдельных слушателей, которое может мешать учебному процессу. Иногда у слушателей возникают трудности с усвоением материала, но они боятся признаться в этом. Возможно, вы сумеете определить подобных людей по манере поведения и помочь им.

Поведение слушателей	Что делать
Отмалчиваются	Выясните причину их молчания (задумались, стесняются, скучно...) Выслушайте их объяснения и постарайтесь вовлечь в работу. Такие слушатели могут также иметь проблемы с пониманием материала, но не хотят просить помощи. Обсудите это с ними наедине, не привлекая внимание группы.
Считают, что знают все	Во всех случаях старайтесь сохранять хладнокровие. Не позволяйте вовлечь себя и аудиторию в ненужную дискуссию. Поблагодарите за информацию, точку зрения. Если вас отвлекают вопросами, лучше ответить так: «Сейчас я не имею возможности уделить вам внимание, подойдите ко мне в перерыве, если не получите ответ на свой вопрос на занятии». «У нас разные точки зрения на этот счет. Вам совсем не обязательно менять свое отношение, но постарайтесь прислушаться к мнению других. Давайте обсудим это еще раз в конце курса». Предложите вернуться к волнующему их вопросу во время перерыва или по окончании занятий.
Слишком активные или любят поговорить	Не сердитесь на таких слушателей. Эти их качества могут пригодиться вам в будущем. Тактично прервите: «Это очень интересно. Теперь послушаем, что думает группа». Из-за нехватки времени предложите обсудить все после занятий. «Мы все время слышим одних и тех же, давайте послушаем кого-нибудь еще». Спросите, желает ли вся группа заострить внимание на этом вопросе или следует продолжить занятие.
Спорщики	Попросите слушателей прочитать соответствующие страницы в учебнике. Постарайтесь пересказать информацию более понятным для них языком. Если слушатели все же не согласны с изложенным, предложите им обсудить это позднее. При необходимости найдите дополнительную информацию.
Отвлекаются на посторонние разговоры	Не надо смущать слушателей, увлекшихся разговором. Обратитесь к одному из них по имени и задайте ему какой-нибудь легкий вопрос, можете также повторить свое последнее высказывание или замечание группы и попросить его прокомментировать. Если вы двигаетесь по аудитории во время занятий, подойдите как бы случайно к разговаривающим и постройте рядом, стараясь не привлекать к этому внимание всей группы.
Дремлют на уроках	Выясните причину (работал в ночную смену...). Примите к сведению Если некоторым слушателям излагаемая информация уже известна, а потому неинтересна, вы можете привлечь их в качестве добровольных «помощников» при обучении группы.
Косноязычные	Не надо говорить: «Вы хотели сказать...». Предпочтительнее произнести: «Позвольте повторить за вами...» и внятно изложить высказанную слушателем мысль.
Уводят в сторону от темы занятий	Возьмите ответственность на себя: «Скорее всего, это моя вина, что мы ушли в сторону от нашей темы. Сейчас мы будем обсуждать следующие вопросы». Повторите еще раз тему занятия или напишите ее на доске.
Говорят за всех	«Вы только что изложили мнение группы. Вы с ним согласны?» «Давайте спросим других, согласны ли они с вашими словами?»
Любят проверить компетентность инструктора	Сохраняйте спокойствие, не горячитесь, не позволяйте группе выйти из-под контроля. Сошлитесь на страницы учебника, где можно найти правильный ответ. Если слушатели по-прежнему не понимают изложенного материала или не согласны с ним, предложите вернуться к обсуждению во время перерыва.

	При этом еще раз укажите на то, что вы проводите обучение по официально утвержденным стандартам. «Если в ходе занятий вы не получите ответ на свой вопрос, подойдите ко мне во время перерыва».
Отстаивают свое мнение, которое абсолютно не правильно	«Давайте разберемся». Не выделяйте таких слушателей, а попросите всех прочесть соответствующие страницы в учебнике и найти правильный ответ. Если слушатели все-таки не понимают изложенного или не согласны с написанным, предложите им обсудить это во время перерыва.

«Защита тренеров»

В ситуации, когда тренер находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, например, в ситуации тренинга, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны подростков, студентов, других людей, то важным аспектом в работе тренера является саморегуляция.

Регулярное выполнение психотехнических упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие, достижения успеха в профилактической деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Для выполнения психотехнических упражнений не требуется большого количества, их можно выполнять в перерывах или после тренинга.

К типу подобных упражнений относятся упражнения-релаксации:

В любом деле, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья выступает умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе. Для усиления эффекта упражнений-релаксаций можно рекомендовать использование цвета:

- Если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии - смело используйте красный цвет;
- Если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам - работайте с оранжевым цветом;
- Желтый цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;
- При равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет зеленый цвет;
- Голубой цвет следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет;
- Фиолетовый цвет оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

Самое Важное в том, чтоб у Вас все получилось – это развитие и желание учиться чему-то новому. Читайте книги и новости. Будьте в курсе современных событий. Ведущий, тренер, лектор, он вне времени, он вне пола и вне интересов. Он ознакомлен со всем, имеет свое мнение, но никогда не осудит мнение другого. Он поддержит тему и уведет ее в нужное русло. Каждый тренер имеет цель в течение тренинга. Перед тем, как пойти, что-то проводить, он изучает свою аудиторию. Учитывает возраст и пол участников. Не важно, какое у Вас мероприятие. Учитывайте уместность ваших упражнений, старайтесь придать всему мероприятию динамичный, интересный облик. Не зацикливайтесь на сценарии, при необходимости импровизируйте, но в, то, же время придерживайтесь «основного костяка», своей темы и цели. Вы всему научитесь и, конечно же, с опытом, все получится!

☞ *Уточняем у ребят все ли им понятно.*

- Теперь я даю Вам 20 минут на обработку полученной информации в течение всего нашего обучения. Вчера Вам было дано домашнее задание, где Вы должны были придумать тренинги. Сейчас в течение 20 минут вы подготавливаетесь. Задаете мне вопросы, если что, то Вам не понятно и работаем!

Проведение тренингов

Разбор плюсов, минусов. Советы. Отвечаем на вопросы, обсуждаем сложности, которые возникли в ходе проведения и делаем выводы

Последний пункт перед началом взаимодействия с волонтерами и вовлечения их в мероприятия:

Закрепление. Объединение. Совместное мероприятие, направленное на внутреннее единство волонтерского движения. Развитие чувства причастности к определенной деятельности, значимости осуществляемой деятельности.

**«Как корабль назовешь, так он и поплывет,
или как не стоит называть свои мероприятия»**

От названия тренинга и мероприятия зависит очень много. Вспомните, было ли хоть раз, что приезжая в какой-то населенный пункт, и обращая внимание на название местных магазинов, вас радушно приветствуют продукты и хоз. товары под названиями: Елена 1, Елена 2, Анжела 22 ☺

Фантазия у хозяина явно хромает, или он просто решил не заморачиваться. ☺

Но это магазины. Мероприятия — это еще более важное детище. Если Вы придумываете тренинг, то Вам стоит задуматься, как же его назвать, чтоб на него захотели пойти.

Если Вы хотите организовать акцию, флешмоб и прочее, то название так же должно быть вкусным и ярким. Согласитесь, «избитые» однотипные фразы никому не интересны. Никакой подросток уже не хочет по собственной воле идти на мероприятие «Мы за ЗОЖ», или «Личность наркомана»

То, что мы занимаемся профилактикой, не значит, что все наши мероприятия должны носить гнетуще - давящий характер. В том то и дело, что у нас порой скрытая профилактика, не назойливое напоминание, информирование о какой-то теме. А наше в лоб: «НЕТ вредным привычкам» выглядит как митинг фанатиков ЗОЖников.

Необязательно мероприятие или акцию о вреде курения называть «акция о вреде курения». Подумайте, посмотритесь...название – это уже реклама мероприятия. В рекламе всегда выделены яркие моменты, как и трейлере к фильму. Представьте, что информация о Вашей акции/тренинге выложена в сеть, или красуется на доске объявлений в виде афиши. Что бы привлекло Ваше внимание? Почему бы Вы сами хотели пойти на нее? Чем она заинтересует подростка и молодежь? Что следует указать помимо названия?

В афише цирка не написано же то, что мы будем бить льва хлыстом, или обезьяна за «вкусняшки» пройдет по веревочке, или то, что процесс дрессировки очень долговременен. Так и у нас. Можно говорить о проблеме, можно использовать тему, которая будет затронута, но не нужно ее напрямую кричать в названии.

Мы живем в мире креатива и технологий. Молодежь, на которую направлены наши мероприятия совершенно иначе мыслят и нужно изобретать рычаги воздействия на них.

Ниже мы приведем Вам примеры того, как НЕ НУЖНО называть свои мероприятия!

☺ *Это реальные примеры названий, которые были выбраны из отчетов по мероприятиям*

- Вредные привычки
- Я выбираю жизнь
- О вреде наркотиков
- О вреде курения
- Мы выбираем жизнь
- Все о наркомании
- Скажи наркотикам – нет
- Мы против наркотиков
- Жизнь без вредных привычек
- Нет вредным привычкам
- Личность наркомана
- Твой выбор
- За ЗОЖ

Что может быть использовано в названии:

Опирайтесь на специфику мероприятия и то, какие инструменты будут использованы для его проведения. (Песни, танцы, наглядные материалы, фильмы, игры и т.д...)

Но, в, то, же время, не переборщите в формулировке темы и названия. Это как использование молодежного сленга без остановки. «Тусовка у Вовки, где нет водки» или «Сегодня ни одна «бошка» не будет взорвана, мы взрываем только танцпол» например, не пойдет. ☺

На наш взгляд каждый проработанный тренинг – это своего рода 40-минутная история, которую не хочется изменить. В идеале – это очень проработанный и прописанный механизм из серии «Бери и делай!». Тренинг, который не нужно додумывать, высчитывая хватит ли времени на каждое упражнение. Тренинг, позволяющий уточнить все возможные вопросы участников, а от того полный ответами на них. Тренинг, который может взять в руки начинающий тренер и вполне себе вникнуть в суть, понять и испробовать на практике, зная про все возможные риски и каверзные вопросы.

Представляем вам структуру тренинга:

1. **Тема.** Лучше конечно заморочиться и придумать что-то интересное. Хочется и названии, чтоб интересно звучало и хотелось прямо пойти на этот тренинг.
2. **Место проведения.**
3. **Цель.** Слов из песни не выкинешь. Цель – она и в Африке цель. При её формулировке она должна отвечать на вопрос: чего вы хотите достичь в рамках своего тренинга.

Цель должна быть:

· логически связанной с проблемой, которую вы решаете на конкретно отведённом отрезке времени (40 минут)

Например, проблема: молодые люди 12 – 15 лет подвержены влиянию со стороны сверстников и старших школьников.

Цель тренинга: содействовать формированию собственной жизненной позиции школьников 12-15 лет.

Цели учебного процесса должны быть:

S Конкретными не должно быть никаких сомнений насчет ожидаемого результата в плане качества, затрат, количества и т.д;

M Измеримыми через определенный промежуток времени можно измерить степень их достижения;

A Достижимыми если они невыполнимы, то от них никакой пользы;

R Реальными если они нереальны, то могут превратиться в демотивирующий фактор;

T Ограничены во времени они четко обозначены.

4. Задачи – это шаги по достижению цели.

Для перехода от цели к задачам задайте вопрос: «Что нужно сделать, чтобы цель была реализована?». Задачи напрямую связаны с целью и являются одним из шагов по ее достижению.

Целевая группа, на которую рассчитан тренинг.

Результаты, полученные студентами после тренинга: 1, 2, 3 и 4. Что именно научиться делать/проживут/составят/найдут/получат/выберут/продумают...?

1. Описание тренинга.

модуль	название блока	время проведения	цель и задачи блока	достижимые результаты	методология/виды деятельности)расписанные упражнения	оборудование и материалы
1.	Вводная в тренинг. Знакомство. Цели и задачи тренинга. Структура тренинга.	10 мин	1. Познакомить участников тренинга друг с другом 2. Познакомить участников с целями и задачами тренинга и согласовать все необходимые общие моменты процесса обучения.	1. Налажена рабочая атмосфера для эффективной совместной работы 2. Согласованные с участниками цели и задачи программы 3. Принятие взаимных обязательств по совместной работе в ходе тренинга.	1. Представление материала преподавателем 2. Упражнение, включая обсуждение в группах.	Мультимедийный проектор Экран Доска флип-чарт Блокнот к флип-чарту Фломастеры

2. **Заключение:** обсуждение с группой, рефлексия, обратная связь. С какими мыслями вы выйдете с этого зала/класса?

3. Для тренера задание после тренинга: ответить на вопросы: что получилось, что не получилось, что необходимо дополнить или изменить? Как изменились участники тренинга? С какими вопросами они ушли? Что осталось «витать» в воздухе, но не было озвучено/понято/принято...

✓ Тренинг «Я не под копирку, у меня своя картина жизни»

Цель: Содействие развитию объективной, положительной оценки себя, как самостоятельной индивидуальной личности, нежелания перенимать негативные образы поведения в компании.

Задачи:

- Провести беседу на тему самооценки и принятия себя;
- Разобрать причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики, алкоголь, сигареты;
- Содействовать

Приветствие

Разминка

- Ⓢ К каждому из участников предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя. первый участник говорит следующую фразу: «Привет, я — гениальный Григорий», потом обращается к другому участнику (любому, кроме соседей справа и слева): «А ты кто?» Тот, к кому обратились, отвечает: «Привет, гениальный Григорий, я — доброжелательная Даша». И обращается к следующему с аналогичным выступлением.
- Ⓢ Время от времени тренер прерывает цепочку представлений, указывая на кого-то из уже представившихся участников и спрашивая: «А это кто?» И группа должна хором ответить: «Это ехидная Елизавета». Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не представится и его имя хотя бы один раз не будет озвучено сводным хором.

Вступление

- Каждый из нас в той или иной мере схож между собой. В чертах характеров, в поведении, редко, но и в привычках тоже, как например люди, которые живут вместе (муж и жена).
- Кто еще может быть похож в поведении и в образе жизни? Как вы думаете?
- Ⓢ Ребята отвечают, предполагают.
 - Если вы общаетесь в компании, то компания так же откладывает свой след на нашем поведении. У вас свои обычаи, свои особенные фишки, вы порой даже произносите одинаковые фразы, потому как проводите с этими людьми довольно много времени. Но - Вы не замечали, что помимо положительных моментов, в некоторых случаях случаются отрицательные?
- Ⓢ Узнаем мнение ребят.
 - Вы скорее слышали такое выражение, как: «связался не стой компанией», нужно отметить, что это неспроста. Действительно порой молодой человек или девушка связываются с группой сверстников или более старших ребят и совершенно меняются в поведении. Так же бывает, что уже в устоявшейся компании ребят «вводится» новая линия поведения, пристрастия к чему то, образу жизни и вся группа друзей становится похожа. Почему же так происходит? Давайте мы с Вами разберемся, зачем мы хотим на кого - то быть похожи, а начнем мы с себя любимых конечно 😊

Беседа «Что такое самооценка?»

- Не следует забывать, что все «я – образы», включая «я – реальное»- это всего лишь субъективные представления человека о себе. Вместе с ним, рядом с ним существует множество других людей и каждый день мы взаимодействуем с кем то, что называется социальными связями. То, каким я должен быть, каким я хотел быть, каким я представляю себя окружающим, наконец, каким я вижу себя в данный момент – все это может совпадать, но может и не совпадать с тем, каким я являюсь на самом деле.

Поэтому возникает важнейшая для каждого человека задача – осуществить правильную самооценку, соотнеся ее с тем, как его оценивают другие люди.

Что такое самооценка?

- Каждый из нас имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен он собой или нет.

- Существует «Я - реальное» и «я - идеальное». Я реальное, это то, каким я как мне кажется, являюсь на самом деле. Я идеальное, это представление о себе как об идеале, о таком, каким бы человеку хотелось стать в результате реализации своих возможностей.

- Сейчас мы с Вами немного побудим художниками-психологами.

☉ *Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": я – реальное и я - идеальное. Дается 10-15 минут. после этого происходит обсуждение:*

- когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

- Важно научиться адекватно, оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Дает чувство того, что мы уважаем мнение других, но и имеем свое личное мнение.

- Так, в себе немного разобрались. Теперь я хочу, чтоб вы немного похвастались.

Упражнение «Хвастовство»

☉ *Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты), каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе". На выступление отводится - 1 минута.*

☉ *По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.*

- А скажите, пожалуйста. По каким причинам, по вашему мнению, молодежь начинает употреблять наркотики алкоголь и прочие вещества?

☉ *Ребята отвечают. Мы выбираем основное: что компания сверстников очень часто диктует условия нашего поведения. Нежелание отставать или казаться хуже (не таким), или же наоборот желание влиться в тусовку.*

Упражнение «Мой ум говорит»

☉ *Участникам предлагают вспомнить ситуацию, в которой их заставляли делать, что-то плохое, опасное, запретное. Проговорить, что подсказывал им их ум и разделить «Грязные мысли» от «Чистых мыслей»*

Грязные мысли:

- Если я откажу, то со мной не будут дружить
- Если я откажу, то подумают, что я трус
- Если я откажу, то будут надо мной смеяться

Чистые мысли:

- Это мой выбор
- Я могу преодолеть свой страх
- Нужно сказать: «Нет» и я это сделаю

- Важно научиться адекватно, оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства идет на поводу у кого то и делает то, что ему совершенно не хочется делать.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется «на равных», вне зависимости от положения,

которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что если мы не будем стремиться брать плохое от других людей и окружающей нас компании, не будем прогибаться под авторитетностью «плохой компании», то это совершенно не навредит нам. Наоборот же индивидуальность и собственное мнение уберезит Вас от многих опрометчивых поступков.

Упражнение «Клоны»

- Каждый из нас имеет в своем арсенале общие фото из садика, или школы, где с каждым годом находим забавные лица знакомых и друзей, вспоминаем какими они были.

Сейчас я вам предлагаю провести эксперимент. Давайте сделаем селфи, желательно сделать веселые лица. Так, а теперь Мы надеваем маски и вновь делаем селфи

☉ *Всем выдаются бумажные, совершенно одинаковые безликие маски.*

☉ Далее идет разбор фото на экране.

- Вот фотография, которую мы сделали первой. У каждого из Вас индивидуальное выражение лица, вы все смешные и разные, потому что это нормально - отличаться друг от друга.

- А теперь следующее фото. Даже если вы посчитаете его прикольным и будете показывать кому то, вам придется сказать что за той маской, слева в углу, как бы есть я...но фотка то классная...а это вот Анька, не узнал что ли? У нее еще такие глаза зеленые....

- Так же вы выглядите со стороны, когда вы стараетесь «влиться» в массу. В компанию «крутых» людей, на которых вы так хотите быть похожи. Совершенно одинаковыми и безликими.

- Если компания состоит из молодежи, которая ведет аморальный образ жизни, все они выглядят одинаково. Теряется индивидуальность самовыражения, становится похожим поведение и хуже всего, что вредные привычки тоже становятся общими.

- Это дружба? как вы считаете? Друг станет, вас склонят к тому, что вы не хотите изначально? Станет настаивать на каких- то вредных привычках? А возможно друг и сам не задумывается, что это вредно и вам следует ему предложить отказаться?

☉ *Идет показ и обсуждение кадров из соц. сетей с современными асоциальными людьми инстаграма и ютуба.*

- Хорошо когда у группы поддержки одинаковая форма, или у игроков баскетбольной команды, но если общность заключается в одинаковом поведении, не хорошем, пагубном, это совсем другая история.

Прощание «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

✓ Тренинг «5 минут из жизни закладчика»

Цель: информирование подростков о причинах и следствиях работы «закладчиком»

Задачи:

- Дать общую информацию о наркотической ситуации в Иркутской области;
- Рассмотреть юридические аспекты употребления наркотических веществ.
- Дать общую информацию о работе «Кладменов».

Знакомство

Введение в тему

- Ребята, сегодня я хотела бы поговорить с Вами об актуальной проблеме, которая процветает среди нашего общества. Проблема наркомании и вообще рассмотрение статьи 228 с ее частями.

- Изначально немного статистики:

По общему числу состоящих на учете наркобольных Иркутская область занимает 14 место по России и второе по СФО (после Кемеровской области).

Из общего числа зарегистрированных в Иркутской области наркобольных - 1,4% составляют

несовершеннолетние, по России этот показатель примерно такой же – 1,2%.

А вот возрастная категория 18-19 лет в нашем регионе значительно больше и составляет более 8% (8,4%), по России всего 2% (2,25%).

По состоянию на 1 января 2019 года, по количеству несовершеннолетних, имеющих диагноз «наркомания», Иркутская область (12) занимает 17 место по России и 3 по СФО после Красноярского края (43) и Новосибирской области (27).

С диагнозом «пагубное употребление» область входит в десятку неблагополучных регионов: - 8 место по России (124), и 3 место в СФО после Новосибирской (246) и Томской (168) областей.

Впервые поставленных на учет в 2018 году в связи с пагубным употреблением наркотиков несовершеннолетние составляют всего 2%, в среднем по России – более 6%.

В 2019 году зарегистрировано 4 факта отравления несовершеннолетних, подтвердился один (Иркутский район, г. Братск, Железногорск, Усть-Илимск)

На фоне других регионов в Иркутской области отмечается высокий удельный вес малолетних преступников, причастных к незаконному обороту наркотиков.

По итогам 2018 года этот показатель составил более 4% (68), это в два раза больше, чем в среднем по России. По количеству несовершеннолетних наркопреступников, выявленных правоохранительными органами, мы заняли в прошлом году 5 место по России после Москвы, Санкт-Петербурга, Свердловской и Челябинской областей.

Из 30 раскрытых в текущем году наркопреступлений 2 связаны с незаконным оборотом синтетических наркотиков (в Братске и Усть-Илимске), остальные с изготовлением и хранением каннабисных наркотиков. Из 35 правонарушений – одно связано с употреблением героина (в Усолье), 8 – с потреблением синтетики (Иркутск (5), Усть-Илимск (2), Ангарск (1)).

Нарезка новостей про случаи совершения преступлений на территории Иркутской области

- Наверное, вы все хотите работать на хорошей работе с большой заработной платой. Сегодня во многих организациях используют полиграф. Если он показывает, что вы склонны к употреблению или употребляли наркотические вещества, то никто не будет спрашивать ваши оправдания, слушать, что это было один раз, как это было и при каких обстоятельствах. Даже однократное употребление наркотика может лишить Вас возможности устроиться на хорошую работу.

- Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности.

Установлены ограничения на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие и прочее.

Чтоб вы лучше понимали, давайте представим ситуацию: молодой человек (Сереза) учится в восьмом классе, в будущем хочет работать в нефтяной отрасли, но за кампанию ему предложили покурить «травку». Он думает, что это «легкий наркотик», однако мы все знаем, деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» – условно. Любые наркотики оказывают негативное влияние на головной мозг человека. Это миф «один раз попробую – и ничего не будет», так как головной мозг в своей программе записал этот опыт и эти ощущения. В настоящее время многие крупные кампании, правоохранительные органы и другие серьезные организации при устройстве на работу используют полиграф, при обследовании на котором задается вопрос «Пробовали ли Вы наркотики?». Он (Сереза) говорит: «Нет», но специалист - полиграфолог по реакциям организма обследуемого понимает, что это ложь.

Просмотр фильма «За что сидят по статье 228»

- Многие молодые люди, не задумываясь, когда соглашаются на работу закладчиков. Легкие деньги, которые сулят торговцы наркотиков через сети, в конце концов, оборачиваются сначала безостановочной паранойей, а потом и заключением под стражу. При этом мало кто думает о том, что срок за «я просто раскладывал» составляет от 5-20 лет.

Упражнение- игра Неравный обмен

- Сейчас я хочу с вами сыграть в игру «неравный обмен».

- Перед вами дорога. Это ваша жизненная дорога, вас окружают ваши жизненные ценности (семья,

друзья, работа, институт, учеба, любимая собака). Однажды вы придумали, что Вам нужны легкие деньги, и Вы решили подзаработать. Ваша задача, в данной ситуации идти по дорожке, не заступая за черту, но не просто идти, вам необходимо будет раскладывать предметы. Условно это будут закладки в обмен, на которые вы в конце дорожки получите деньги.

- ☉ Из цветного скотча делаются дорожки. Выбирается один, или два главных участника. Предлагается пройти по извивающейся дорожке, которая становится тонкой чертой с приближением к цели. В процессе движения, участникам нужно раскладывать закладки в труднодоступных местах (мини плиточки из картона, где написаны жизненные ценности участника (будущее, любовь, работа мечты, семья, друзья и т.д), при этом, не уходя с этой дорожки и не заступая за черту.
- ☉ В период продвижения по дорожке (кам) другие участники хаотично окружают главных героев с табличками с надписями, как и на плиточках. При каждом заступе за черту, табличка переворачивается и на ней ценность становится зачеркнутой, или же написан срок и статья, которая грозит в случае поимки. Параллельно, остальные участники должны издавать резкие, внезапные звуки, пугая, идущих, по дорожке.
- ☉ Последняя плиточка это «Будущее», которое он отдает и теряет. Участнику предлагается оглянуться назад и посмотреть на то, что он приобрел в обмен на легкие деньги.

Обозначения:

Тонкая линия с точками закладок - тонкая грань, по которой идет подросток, который хочет заработать «легкие» деньги.

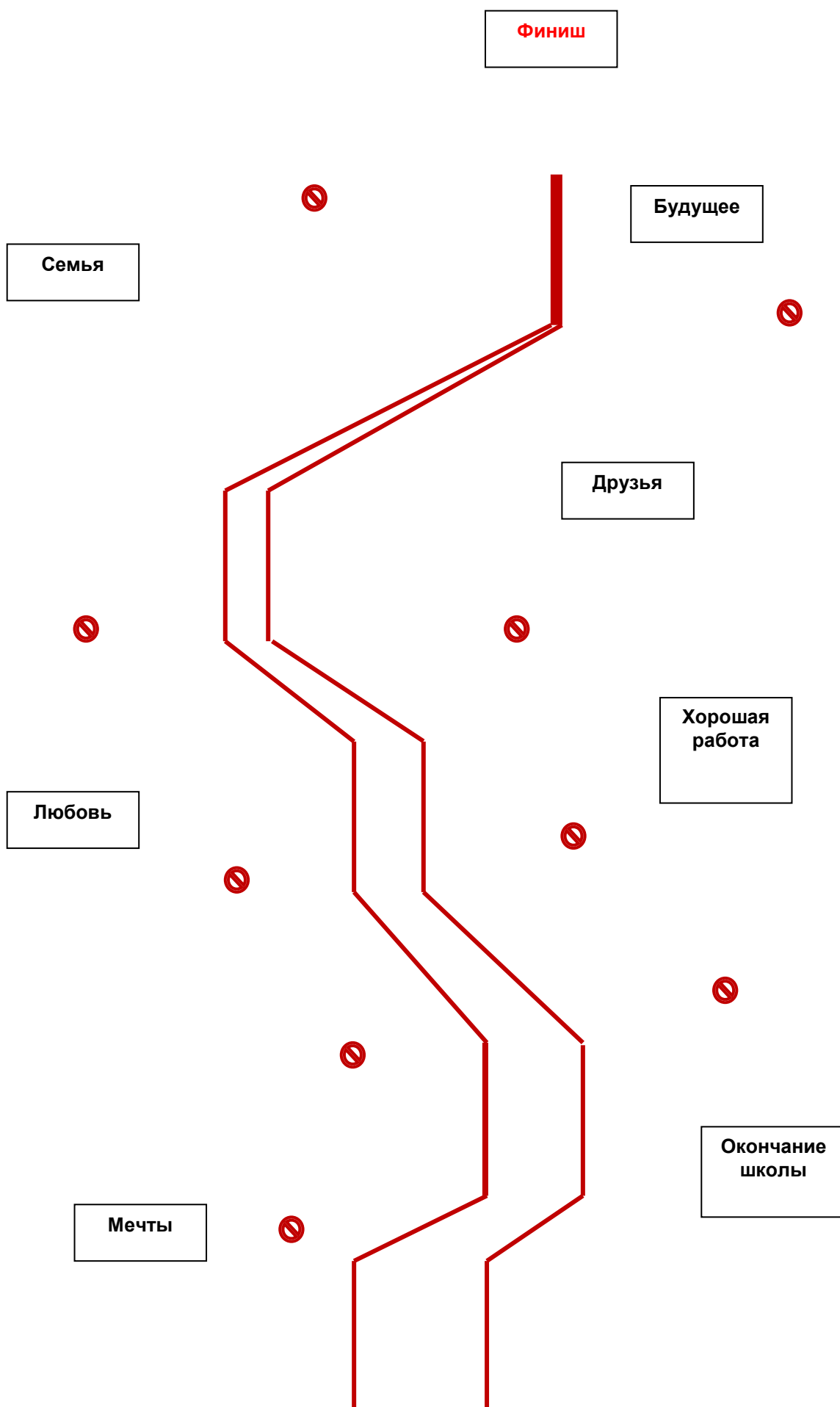
Плиточки из картона с надписями- то, что каждый человек имеет в жизни и то, что он может потерять/променять. Участник, по сути, отдает их добровольно и лишается.

Таблички - с надписями- то, что каждый человек имеет в жизни и то, что он может потерять/променять – визуализация.

Резкие звуки- страхи, паника, опасность

- Оглянитесь назад. Вы только что расставались с очень важными вещами в жизни человека. С тем, что наполняет эту жизнь. Теперь, оглядываясь назад и смотря, что вы обменяли на деньги, которые та хотели получить. Ответьте себе на вопрос оно того стоило? Стоит ли сомнительный заработок потери своего будущего?

Рефлексия



✓ Тренинг «Выбор за тобой»

Цель: заложить основы осознанного противодействия первым случаям употребления наркотиков и других психоактивных веществ; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи:

1. Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;
2. Повышение уровня информированности и сформировать у молодежи негативное отношение к наркотикам;
3. Расширить и актуализировать знания молодежи о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье; вызвать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

Длительность: 60 мин.

Необходимый материал: флипчарт (школьная доска), листы бумаги по количеству участников, ручки по количеству участников.

- Ребята здравствуйте! Меня зовут _____ я из ОГКУ «Центра профилактики наркомании»,наверное, вы не раз слышали выражение: «"Я сам строю свою жизнь". Как вы думаете, что это такое, о чем мы будем здесь говорить. На нашем занятии мы будем узнавать себя, принимать решения и строить свою жизнь». Надеюсь, что это будет интересный опыт для вас и для меня.

Упражнение «Досчитать до 33»

Цель: выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

Время: 15 мин.

Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

- «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры»

- Кто согласен с этим высказыванием и почему?

- Как найти свою мечту? «Это невозможно!» - сказала Причина. «Это безрассудство!» - заметил Опыт. «Это бесполезно!» - отрезала Гордость. «Попробуй...» - шепнула Мечта. Что такое мечта? Мечта - это наши мысли-желания, которые кажутся нам недоступными и невозможными, но на первый взгляд. Мечта - это первый шаг к цели! Мечта - это сила, это смысл жизни, это интерес к жизни, это наш «мотиватор». Без мечты нет цели, нет задач, нет движения. Мечта (по словарю Ожегова): предмет желаний, стремлений, нечто, созданное воображением, мысленно представляемое.

- У каждого человека своя мечта! А мы сейчас с вами и узнаем, о чем вы мечтаете, и все-таки разберемся, что же может помешать осуществить нашу мечту.

Упражнение «Мечты»

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Время: 10-15 мин.

Материал: бумага и маркеры

Участникам предлагается, в течение нескольких минут подумать о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем поделиться мыслями о своих мечтах или даже изобразить их на бумаге.

Далее, каждый участник должен определить, какие три конкретные вещи, действия, люди ... могут помочь, а какие три – помешать ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

Важно: Это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.

ВЫВОД: у каждого есть места! Ведь мечта побуждает нас к свершению действий и заставляет двигаться вперед.

ВАЖНО: Сделать плавный переход.

Ведущий: а сейчас мы с вами посмотрим, как идет формирование зависимости у подростков (молодежи) при употреблении наркотиков.

ВАЖНО: изобразить на доске с последующими комментариями.

Дискуссия «Зависимость от наркотиков»

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Время: 25 мин.

Ведущий: выясняет мнение группы о том, как формируется наркотическая зависимость? Задает вопрос «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?» (ответы участников).

Ключевые слова / фразы на которых необходимо сделать акцент в ходе обсуждения:

- «отрывается от людей»;
- «не думает о других»;
- «остается без денег»;
- «теряет работу»;
- «проблемы в семье»;
- «бросает учебу»;
- «болеет».

Затем ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости от наркотиков.

Необходимо нарисовать на ватмане или доске прямую линию. Слева последовательно отмечаются этапы:

- человек, не потребляющий наркотики;
- однократное употребление наркотика и т. д.

Когда ведущий рисует схему, он говорит: **Ведущий:** «Все начинается с первого употребления (с первого раза) (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема».

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости. Эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость, она останется в той или иной мере на всю жизнь.

Механизм формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»).

Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим». Почему «глухим»? Потому что в этом периоде человек:

- считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Схема. Формирование зависимости от наркотиков

Человек не употребляющий наркотики	Употребил один раз в жизни	ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ						Принимает 1 раз в день	Физическая зависимость
		«Глухой период»							
		2 раз в год	1 раз в 2-3 мес	1 раз в мес	2-3 раз в мес	1 раз в неделю	2-3 раза в неделю		

Комментарий к схеме: Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от наркотиков. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости. Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхании через нос и курении. В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость. Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека – это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время получить удовлетворение, опять искать деньги и т.д.

Можно привести метафору: сравнить наркоманию с «Кощею бессмертным». Вспомнить вместе с участниками группы сказочный ход; спросить: «Где находится смерть Кощея»: дерево – сундук – заяц – утка – яйцо – игла. «Смерть Кощея на конце иглы», то есть для того чтобы победить наркоманию необходимо «сломать иглу» – полностью отказаться от потребления наркотиков.

Ведущий: 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.

Упражнение «Мои привычки»

Цель: помочь участникам понять, как сложно бывает человеку отказаться даже от самой безобидной привычки.

Время: 10-15 минут.

Упражнение проводится в 3 этапа.

1 этап.

Участникам предлагается разбиться на пары по желанию. Затем им даётся инструкция:

«Определите между собой, кто будет первым, а кто – вторым. Первый участник в течение 1-2 минут будет рассказывать партнёру о своих привычках. Например, «я люблю читать любовные

романы», «я люблю пить пиво», «я обожаю компьютерные игры» и т.д. После этого второй участник делает то же самое. Если вам будет необходимо обсудить то, что вы услышали друг от друга, сделайте это. Время для выполнения упражнения – 10 мин. Вопросы есть? Можно начинать.

2 этап. Участники делятся впечатлениями.

Вопросы к обсуждению:

Что общего вы обнаружили?

Легко ли было выполнять упражнение?

Какие чувства вы испытывали, когда говорили о своих привычках?

Какие чувства вы испытывали, когда узнавали о привычках другого?

Изменилось ли ваше отношение друг к другу?.

3 этап.

Ведущий предлагает участникам представить свои чувства в случае, если у них не будет возможности реализовывать заявленные привычки.

Вопросы к обсуждению:

Насколько изменится ваша жизнь?

Как это повлияет на ваше настроение?

Попытаетесь ли вы это чем-то заменить? И чем?

ВАЖНО: Ведущий должен подвести группу к выводу о том, что привычки, сложившиеся в течение жизни являются неотъемлемой частью. Если отказ от самых «незначительных вещей» в нашей жизни так изменяет её, то насколько трудно избавиться от наркотической зависимости.

Вывод: Занятие заканчивается словами о том, что мы сегодня ознакомились с большим объемом информации про потребление наркотиков. Это были факты, чувства, мнения, переживания отдельных участников. Сейчас главное - всегда помнить, что выбор, а, следовательно, и ответственность за все, что случится с тобой и твоими близкими после "дружбы" с наркотиками, за тобой!

✓ Тренинг «Линия жизни»

Цель: повысить уровень информированности участников по проблеме наркомании среди молодежи, развеять мифы. Дать направление на развитие, саморазвитие и постановки цели.

Задачи:

1. Развивать у молодежи собственные ресурсы, и формирование понимания необходимости сохранения и укрепления своего здоровья;
2. Приобретение практических навыков в разработке социальных проектов по проблемам связанных с наркоманией;
3. Дать участникам возможность почувствовать последствия, к которым приводят употребления ПАВ.

Моя целевая аудитория: подростки, молодежь

Длительность тренинга: 60 мин.

Необходимый материал:

Какой результат я хочу достичь по итогам проведения тренинга:

помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

«Мысль на будущее» (Какую фразу, мысль можно вложить в голову участников тренинга, чтоб она работала после окончания.) **Пример:** «Если все знают о вреде алкоголя и наркотиков, то почему же многие люди все-таки употребляют их? Какие потребности они пытаются удовлетворить таким путем?»

«Жизнь зависимого человека – это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себе нормально, опять искать деньги и т.д.»

Ведущий: Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей непознаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не может знать этого наверняка. Точно мы знаем

только то, что с нами было и что с нами происходит сейчас. А уже на основе этого у нас появляются какие-то фантазии о том, что ждёт нас в будущем и как сложится наша дальнейшая жизнь. Эти фантазии уходят корнями в наше прошлое и опираются на наше настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем образуют целостный образ нашей жизни. - как быстро летит время?!; что ждет нас впереди?!; давайте поговорим немного о настоящем и о будущем.

Ведущий: в юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог.

✓ **Рекомендация:** При этом желательно привести примеры из жизни прославленных земляков или других известных людей. (**пример:** Дональд Трамп, был на самом низком дне в своей жизни был должен 1 млрд.\$, а сегодня она является президентом США).

Ведущий: предлагает участникам представить, что среди них могут быть будущие знаменитости: артисты, спортсмены, политики, бизнесмены, ученые.

✓ **Рекомендация:** После этого ведущий напоминает, что среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от собственных пагубных пристрастий.

Упражнение «Линия жизни»

Цель: показать возможное развитие собственных ресурсов, и необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Время: 10 мин.

Материалы: листы бумаги формата А4 для каждого участника, карандаши или фломастеры.

Задание: Каждый участник на листе А4, расположив его горизонтально, рисует стрелку по всей длине листа. Тренер говорит о том, что это линия — линия жизни каждого из участников в группе. После этого он просит отметить, где сейчас на этой линии находится участник; эта отметка — настоящий момент. То, что до этой отметки, — прошлое (что человек успел сделать в группе, значимые для него события), то, что после, — будущее (что участник собирается сделать в группе, и те события, которые для него будут значимы). После такого объяснения ведущий просит сделать пометки значимых событий и действий для каждого участника на этапе прошлой и будущей жизни группы и кратко описать их.

✓ **Обратить внимание:** Следует добиться от участников серьёзного отношения к упражнению и максимального погружения в суть задания. При этом ведущему следует следить за техникой выполнения упражнения. Особенно следует подчеркнуть, что не обязательно по своему жизненному пути идти до конца. Можно остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы прийти здесь и сейчас. Подчёркивать это важно потому, что мысли о конечности существования могут вызвать у участников группы негативные эмоции.

Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения? Пришло ли какое-либо новое понимание вашей жизни во время выполнения упражнения? Было ли что-то, что задело вас при выполнении упражнения?

Ведущий: Что может помешать осуществлению наших планов? Послушайте ответы ребят. Поблагодарите за инициативу. Ребята будут называть разные варианты ответов, запишите их на доске, а потом обратите их внимание: Среди ваших ответов я ничего не услышал (-а) про болезни. (Скорее всего, так и будет. Если же участники назовут плохое здоровье, то просто акцентируйте на этом их внимание). После того, как все варианты ответов будут названы, обобщите: Осуществлению планов могут помешать 3 фактора:

- 1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.)
- 2) другие люди
- 3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора мы не можем никак повлиять, то на последний — можем. Значит, на него и стоит обращать внимание. А наше поведение часто влияет на наше здоровье. А ведь во многом именно от здоровья зависит реализация наших целей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкоголиком, валяющимся под кустом, или наркоманом, пытающимся

раздобыть очередную дозу. Мы думаем, что это нас не коснется. И даже открывая очередную бутылку пива и закуривая очередную сигарету, мы уверены в своем здоровье. Однако, не задумываясь о нем сейчас, мы рискуем провести следующую часть своей жизни, пытаясь восстановить его. Здоровье для нас сейчас – это нечто само собой разумеющееся. Поэтому мы о нем и не думаем. Однако будущее начинается уже сейчас!

Ведущий: а из следующего упражнения мы с вами посмотрим этапы формирования наркотической зависимости и ее последствия.

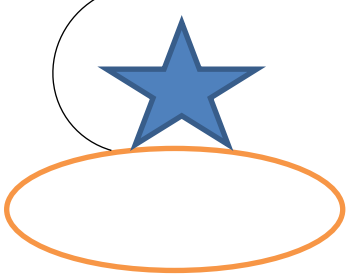
Упражнение «Гора жизни»

Цель: достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости и ее последствий.

Время: 10-15 минут.

Необходимый материал: флипчарт (школьная доска),

✓ **Рекомендация:** необходимо изображать человечков на доске как прописано в описании, либо подготовить заранее картинки или слайд шоу, где можно демонстрировать каждую стадию и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** каждый этап описываем.

	<p>Рисунок № 1. Человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (веревек, канатов, шнурков), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество. Рекомендация: Попросите слушателей дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.</p>
	<p>Рисунок № 2: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется. Комментарий рисунка: Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные «связи» поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества. Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью наркотических веществ. <i>Например:</i> для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.</p>
	<p>Рисунки № 3-4: человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат – символическое изображение наркотика. Комментарий к рисунку: Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» – наркотик. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает употреблять наркотик все чаще и чаще, он</p>

	<p>хватается за «второй канат» – возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).</p>
	<p>Рисунок № 5: человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты – «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, и он становится похожим на марионетку.</p> <p>Комментарий к рисунку: Сакцентрируйте внимание на том, что наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями. Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все, перечисленное участниками, («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») – это обрыв «связей». Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.</p>

	<p>Рисунок №6 (а, б): человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («наркотик»). С горой его связывает только один канат-«семья». Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.</p> <p>Комментарий к рисунку: Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат – наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь – семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.</p>
	<p>Рисунок №7: человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.</p> <p>Комментарий к рисунку: В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.</p>

Обсуждение: Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения). «Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую пробу»; «Что может подтолкнуть меня к этому шагу»; «Если я уже употреблял наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?» (ответы участников).

Ведущий: Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь.

Ведущий: а сейчас мы с вами опробуем ваши знания и навыки в создании проекта (решения), к

преодолению проблемы наркомании в городе (стране) и т.д.
К данному заданию необходимо подойти серьезно, но творчески. Ну что, начинаем?!

Деловая игра «Предотвращение употребления наркотиков»

Цель: приобретение практических навыков в разработке социальных проектов по проблемам связанных с наркоманией.

Время: 30 мин.

Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов. Участники делятся на 2 подгруппы. Одна представляет администрацию школы (колледжа, техникума), другая – администрацию города (села, деревни).

Примеры ролей для участников:

- администрация школы (колледжа, техникума): директор, завуч, завхоз, учителя) - администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками.

Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблем, связанных с наркотиками в рамках школы (колледжа, техникума), двора, одного города. Результатом игры становится проект «администрации школы (колледжа, техникума)», «администрации города». С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа».

Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, где достать деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы.

✓ **Обратите внимание:** Несколько лучших проектов можно наградить (если есть такая возможность).

Ведущий: в юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

- Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята выполняют упражнение)

Упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель: дать участникам возможность прочувствовать последствия, к которым приводит употребление ПАВ.

Время: 30 мин.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках – названия любимых блюд, на 4-х – названия любимых занятий, увлечений, на 4-х – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение:

- Как себя чувствовали участники во время игры?

✓ - Как сейчас себя чувствуют? С чем (или с кем) труднее было расставаться? **Важно:** После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся, пережитыми чувствами.

✓ **Обратите внимание:** Необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой, – вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача – не навреди!

Ведущий: Как вам кажется, смогли вы себя запрограммировать на успешное будущее?

Только что мы сделали один маленький шагок навстречу своему будущему. Ура! Когда мы строим планы на будущее – это важно, это первый шаг к их реализации. Мы как бы программируем себя. Мы помогаем нашим планам реализоваться! Наши мысли материальны! Своими мыслями мы притягиваем события – как хорошие, так и плохие. Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем, если этого не делаем

Ведущий: Ребята, всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор - свободу от наркотиков!

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

*Приложение
дополнительный материал на выбор тренера*

Упражнение «Провокационные тезисы»

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков/участников, и оценить их базовый уровень информированности.

Время: 10-15 мин.

Ведущий предлагает участникам рассчитать на 1-ые, 2-ые номера и разделить на 2 группы.

Обсудить в группах несколько предложенных им высказываний, причем первые номера высказываются «за», а вторые – «против».

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.
- Людям зависящих от наркотиков нельзя помочь.
- Полиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении людей, принимавших и распространяющих наркотики.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
- Наркотики нужно легализовать.
- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.
- «Насвай» помогает бросить курить.
- От марихуаны не развивается зависимость.

Дискуссия «Наркотики и общество»

Цель: дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблемы связанные с употреблением наркотиков.

Время: 15 мин.

Ведущий просит ответить группу на следующие вопросы:

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?;
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?;
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?;
4. Насколько это явление опасно для подростков и молодежи?;
5. Если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?;
6. Знаете ли вы людей, которые погибли от передозировки?

Реакция в группе будет различной. Она зависит от региона, где проходит занятие, и почти напрямую отражает ситуацию с потреблением наркотиков. После этого можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко – в других странах. Потом мы услышали, что они есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке». В группе могут находиться подростки уже употреблявшие наркотики. Поэтому тренеру следует давать информацию взвешено, чтобы не вызвать у подростков чувства безысходности. Ведущий должен подвести участников к выводу о том, что та проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает.

Упражнение «Пересадка сердца»

Цель: упражнение, направленное на осознание ответственности

Время: 40 мин.

Материалы: листы с описанием кандидатов на пересадку сердца (см. Приложение)

Задание: Каждому участнику выдается раздаточный материал.

Ведущий: «Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 8 кандидатов и 15 минут на принятие решения, кого именно из кандидатов будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть. По окончании 15 минут группа озвучивают свое решение и аргументирует его.

Вопросы для обратной связи: Что вы сейчас чувствуете? Легко ли было принимать решение? Не чувствуете ли вы противоречие между принятым решением и своим внутренним состоянием? Чем другие кандидаты «хуже»? Чем вы руководствовались при принятии решения? В чем вы видите смысл этого упражнения?

Обсуждение: В процессе обсуждения тренер отмечает, что одно и то же сердце не может подойти людям разного роста и веса и выбор должен основываться на совместимости донорского органа и реципиента. Результатом обсуждения должен стать сделанный группой вывод о том, что принятие решения в любой деятельности должно быть основано на объективных и достоверных фактах, а не на домыслах и стереотипах.

Упражнение «Скала»

Цель: помочь участникам осознать, что, в той или иной ситуации, люди ведут себя по-разному; сравнить произошедшее в игре с существующим в обществе отношением к зависимому человеку.

Время: 10-15 мин.

Участники выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы» вдоль начерченной на полу линии, при этом крепко держатся друг за друга. Каждый должен пройти по «скале», не наступив на линию – не сорвавшись в пропасть. Ведущий говорит, что участники должны сами решать, будут они помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, когда шли по «скале»? Сравнить происходившее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку. После окончания игры проводится обсуждение впечатлений. Ведущий предлагает сравнить отношение общества к зависимому человеку; провести параллели между реальной жизнью и игрой. По отношению к зависимому человеку люди ведут себя по-разному: безразлично, толкают вниз, помогают выбраться, жертвуя своими интересами. Какое отношение кажется участникам более приемлемым.

✓ Тренинг «Здоровые легкие»

Цель: предоставление информации о здоровом образе жизни, распространение знаний о курении и

профилактику курения.

Задачи:

- информирование (просвещение) учащихся об истории распространения курения среди людей и последствиях этой вредной привычки;
- активизация размышлений о вреде курения и его последствиях;
- формирование установки активного неприятия курения и обоснованного отказа от него.

Знакомство

Участники, становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят о себе положительное качество («Я - добрая»; «Я – веселая»; « Я – умный»). Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

«Кто самый внимательный»

Участникам предлагается разделить на 2 команды и стать друг с другом в два ряда в разных углах комнаты. Тренер дает участникам, которые стоят первыми в обоих рядах, по листу бумаги с указанием какого-то предмета или образа (например, арбуз, лицо с улыбкой и т.д.). Участники должны с помощью жестов и мимики быстро и понятно донести информацию к следующему участнику (и так далее по цепочке). Задача для последнего участника: нарисовать полученное сообщение (информацию) на закрепленном заранее на стене большом листе бумаги. Побеждает команда, которая передала образ, ближе к оригиналу.

Правила работы:

- Активное участие;
- Уважение мнения говорящего;
- Конфиденциальность;
- Я - сообщение.
- На тренинге нет зрителей, все участники;
- Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- Желаящий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- Критикуя - предлагай;
- Не давать оценок другим участникам;
- Вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой.

Основная часть.

Упражнение «Корзинка покупателя»

Ведущий заготавливает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек - небольшое количество, остальные - пустые. Предлагается учащимся вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки- наблюдатели.

Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

Обсуждение:

Сегодня я предлагаю вам обсудить тему: Курение как угроза. Безусловно, выбор остается всегда за человеком, курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, как алкоголизм, табакокурение и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяет человеку обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья. Предлагаю продолжить обсуждение.

Упражнение «Незаметный предмет»

Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера.

Инструкция: Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера, точнее говоря не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет замечен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: увидеть, но не брать и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы нашли колпачок.

Анализ упражнения:

Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

- Как вы искали?
- На что ориентировались в поиске?
- Что чувствовали, когда находили предмет?
- А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнения:

1. Попросите всех: Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет. На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Видите, оказывается, необязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

2. Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих). Скажите: Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться.

Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самостоятельной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное.

А вообще многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной.

3. И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

Мозговой штурм «Почему люди курят?»

Предлагается участникам поговорить о том, почему люди курят?

Примерные варианты ответов:

- Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия, которая делает курение привлекательным.
- Молодые люди подражают своим родителям и другим взрослым.
- Некоторая молодежь начинает курить из-за давления сверстников, чтобы быть принятым в определенную группу.
- У некоторых молодых людей возникает потребность получить больше уверенности в себе и более

высокий статус в глазах сверстников.

На первый взгляд, так легче общаться, быть веселым и чувствовать себя непринужденно, иметь больше друзей. Но на самом деле курение мешает имиджу и достижением молодого человека:

- неприятный запах изо рта, от одежды, от волос;
- серый (нездоровый) цвет лица и преждевременное старение кожи (особенно важно для девушек)
- желтые зубы;
- общий нездоровый внешний вид;
- курение влияет на выносливость мышц: подростки, которые курят, хуже бегают, у них хуже спортивные результаты, чем у некурящих,

Курение влияет на здоровье молодого человека:

- среди подростков, которые курят, распространены заболевания дыхательных путей
- их легкие отстают в развитии и могут никогда не развиться до размера легких взрослого,
- формируется зависимость от курения.

Курение - это «бомба замедленного действия». Дело в том, что те, кто начал курить до 15 лет, в пять раз чаще умирают от рака, чем те, кто взял первую сигарету после 25 лет.

Также ученые выяснили, что курильщики проводят досуг более скучно и получают от него меньше удовольствия, чем некурящие; они менее изобретательны в способах использования свободного времени и часто просто не знают, что с ним делать!

Основная опасность курения для молодежи

Фрагмент из фильма общего дела «Секреты манипуляции — Табак»

Опасность курения в том, что оно ассоциируется: с взрослой жизнью, принадлежности к компании, самовыражением, удовольствием, не ощущается опасность для здоровья в молодом возрасте.

Курение дает толчок для употребления других психоактивных веществ, в том числе - алкоголя и марихуаны. В табачном дыме одной сигареты содержится более 4000 различных химических соединений, вредных для здоровья. Некоторые из этих веществ высокотоксичные, то есть, ядовитые, а 43 из них относятся к веществам, вызывающим рак.

Табачный дым нарушает баланс веществ в головном мозге. В результате того, что уровень вещества, которое вызывает состояние удовлетворения от курения у курильщиков становится гораздо больше, они чаще испытывают состояние тревоги и неуверенности, когда не курят. От избытка этого вещества курильщика и тянет курить. Из-за избытка этого вещества становится трудно бросить курить и возникает зависимость от курения. Она заключается в том, что курильщик теряет волю, жизнь становится зависимой от сигареты: уклад жизни подчиняется курению: покупка сигарет, перекуры, атрибуты курения, например, пепельница, круг друзей-курильщиков. Это то, что ты привык иметь в руке, когда ты отдыхаешь, или какой-то спасительный ритуал при плохом настроении и т. д.

Также и табачный дым опасен для здоровья.

Как вещества, содержащиеся в сигарете, влияют на организм:

1. Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадает в кровь и уже через 8 секунд начинает воздействовать на головной мозг.
2. Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление.
3. Никотин попадает в организм плода при курении беременной женщины и нарушает его развитие, угарный газ замедляет развитие плода.
4. Никотин негативно влияет на половую сферу мужчины (вызывает импотенцию) и на репродуктивную систему мужчины и женщины, вызывая затрудненность оплодотворения и развития плода.
5. Количество сердечных сокращений у того, кто курит, за сутки на 15000- 20000 больше, чем у человека, который не курит. При этом такое сердце перекачивает за день на 1,5 тонны крови больше, чем у тех, кто не курит. А это значит, что нагрузка на сердце возрастает. Это приводит к сокращению времени жизнедеятельности сердца.
6. Вместе с никотином в легкие попадает смола. Она оседает на стенках легких. Можно сказать, что

курильщик ест деготь ложками. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, за год он «съедает» 700 граммов дегтя.

7. Вместе с никотином через легкие в кровь также проникает угарный газ (СО). Угарный газ уменьшает поступление кислорода во все части тела.

Из-за нехватки кислорода мышцы тела устают, и наступает состояние общей усталости.

Упражнение «Купи мечту»

Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 43800 рублей, 131400 рублей, 219000 рублей, 438000 рублей.

Инструкция: Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Раздать участникам листы, ручки и «деньги».

Анализ упражнения: После того, как все выступили, ведущий произносит: «Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? А как вам кажется, как это упражнение связано с курением?»

В среднем пачка сигарет стоит 120 рублей, и постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножаем на 365 дней, получается, что в год курильщик на сигареты тратит 43.800 рублей, 3 года – 131.400, 5 лет – 219.000, 10 лет – 438.000.

Вы самостоятельные люди и вам решать – курить или не курить. Только вы несете ответственность за свое здоровье!

Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех в своей жизни, считают, что «курение – это отстой!». Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Давайте в трудных ситуациях будем вспоминать классное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются ... Гораздо хуже, когда над тобой плачут ...»

«Вперед 4 шага».

Цель: взбудить участников.

Для упражнения нам нужно встать в круг. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно взяться за руки и повторять один и тот же текст, сопровождая его определенными движениями: вперед 4 шага, назад 4 шага, ножками потопаем, ручками похлопаем, глазками помигали, а теперь попрыгали вокруг себя. А теперь быстрее.

«Нашей Молодежи» я хочу пожелать, как журналу, больших тиражей и внимательных читателей! А в целом нашей российской молодежи я хочу пожелать всегда самостоятельно развиваться и ставить перед собой одну маленькую задачу: каждый день быть лучше, чем вчера!

✓ Тренинг «Подверженность влиянию»

Цель: Познакомить участников с понятием «Чужое влияние», содействие в формировании собственной жизненной позиции.

Задачи:

1. Продемонстрировать участникам процесс и последствия чужого влияния.
2. Обсудить с участниками способы противостояния чужому влиянию.

3. Акцентировать внимание участников на легкости попадания под дурное влияние.

Целевая группа: молодые люди от 14 до 18 лет

Оборудование: стулья по числу участников, доска, маркеры.

Результаты: По итогу тренинга участники поймут, насколько легко можно попасть под чужое влияние; увидят последствия попадания под негативное влияние; сформулируют правила, которые помогут им противостоять негативному влиянию.

(5 минут) Введение: Ведущий представляется. Для создания рабочей атмосферы Ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

- Легко ли вам отстаивать свое мнение?
- Что такое влияние? Каким оно бывает? Приведите примеры.
- Всегда ли сразу видно положительное влияние или отрицательное?

(15 минут) Актуализация проблемы:

Упражнение «Ангел и Демон»: Ведущий вызывает из зала трех добровольцев. Двоим из них, назначаются роли ангел и демон, так, что бы, третий доброволец не знал, кто есть кто. Третьему добровольцу завязывают глаза.

Задача ангела - провести третьего добровольца из одного угла комнаты в другой не касаясь его, только говоря, куда идти.

Задача демона – завести третьего добровольца в тупик, не касаясь его, только говоря, куда идти.

Задача третьего добровольца – пройти из одного угла комнаты в другой, опираясь на голоса двух других добровольцев. Причем, кого из них слушать он решает самостоятельно.

Задача зала – наблюдать за происходящим, замечать кого больше слушает третий доброволец и какими методами ангел и демон заставляют третьего добровольца их слушать.

После окончания упражнения роли раскрываются. Для усложнения задачи, на пути из одного конца комнаты в другой можно соорудить препятствия из стульев и других подручных материалов.

После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был “слепым”?
- Сразу ли стало понятно кто из добровольцев ангел, а кто демон?
- Кого ты слушал ангела или демона?
- Чем пользовались ангел и демон, что бы заставить добровольца выполнять их указания?
- К каким последствиям привело то, что доброволец прислушивался к словам ангела /демона?

(15 минут) Мозговой штурм:

Ведущий предлагает участникам порассуждать на тему, «Что нужно делать, чтобы не попасть под дурное влияние?». Все варианты записываются на доске.

Примерные варианты:

- Быть уверенным в себе и решительным.
- Четко формулировать свою позицию.
- Уметь говорить «Нет».
- Думать, прежде чем совершить поступок.
- Прислушиваться к более опытным людям.

(5 минут) Заключение: ведущий подводит итоги встречи, акцентирует внимание на способах противодействия чужому влиянию, которые самостоятельно сформулировали участники.

Для тренера задание после тренинга: После тренинга тренеру необходимо ответить на вопросы: что получилось? Что в следующий раз тренер сделает по- другому? Что тренер посоветует, коллеге, который будет вести тот же тренинг?

✓ «Конфликты»

Цель: Знакомство участников с различными вариантами поведения в межличностном конфликте.

Задачи:

1. Рассказать участникам о различных видах конфликтов.
2. Проанализировать сложные аспекты конфликтов с помощью ролевой игры.

Целевая группа: молодые люди от 14 до 18 лет

Оборудование: Стулья, по числу участников, доска, маркеры.

Результаты: по итогу тренинга участники познакомятся с различными видами поведения в конфликте; разберут, в каких ситуациях наиболее рационален тот или иной вид поведения; в рамках ролевой игры попробуют выйти из одной и той же конфликтной ситуации разными способами.

Место проведения – просторное помещение с количеством сидячих мест по числу участников.

Структура

(5 мин) Вступление: Ведущему необходимо представиться, объяснить, почему тема «конфликты» актуальна для молодого человека (тема актуальна, так как молодой человек в силу своих возрастных особенностей и отсутствия достаточного жизненного опыта не всегда может выбрать наиболее эффективную стратегию поведения в конфликтной ситуации. Вследствие чего, может еще более усугубить ситуацию), установить правила тренинга. Конфликты бывают внутриличностные и межличностные. В связи с ограниченным временем, в рамках данного тренинга будут рассмотрены только межличностные конфликты.

(10 мин) Теоретическая часть: Ведущий знакомит участников с 5 способами решения конфликтов (Сетка Томаса – Килменна) На флип-чарте заранее рисуется ось сетки. Ведущий объясняет обозначения осей и предлагает участникам угадать, как будет называться то, или иное поведение в конфликте, в зависимости от соотношения личных и чужих интересов. Для большей наглядности стоит разобрать примерную ситуацию и поведение в ней.

Примерная ситуация: Два друга купили машину вкладчину. В определенный момент одному из друзей понадобилась машина в тот же момент, когда она нужна другому.

Агрессия: «Ты обязан дать мне машину, или я ее просто возьму, не спрашивая разрешения»

Уход: «Не хочешь давать, ну и не надо»

Уступка: «Ладно, забирай, я пойду в этот день пешком»

Компромисс: «Я отдам тебе машину сегодня, но только на первую половину дня, а свои дела перенесу на вторую половину дня»

Соглашение: «Давай мы поедем вместе, я помогу тебе разобраться с твоими делами, а потом ты поможешь мне»



Агрессия – (Конкуренция, соперничество, соревнование) - разрешение конфликта силой, как стиль характеризуется большой личной вовлеченностью и заинтересованностью в разрешении конфликта, но без учета позиций другой стороны. Это стиль «выигрыш - проигрыш» в межличностном конфликте. Для применения данного стиля необходимо обладать властью или физическими преимуществами. Такой стиль может в отдельных случаях помочь в достижении индивидуальных целей. Однако в общественном мнении этот стиль не пользуется популярностью.

Уход - Стиль, связан с отсутствием личной настойчивости и желанием кооперироваться с другими по его разрешению. Здесь налицо попытка стоять в стороне от конфликта, не брать на себя ответственность за разрешение конфликта. При таком подходе в конфликте проигрывают обе стороны. Такой стиль приводит к неодобрению бездействия со стороны других.

Соглашение - как стиль характеризуется высокой степенью личной вовлеченности в него, так и

сильным желанием кооперировать свои усилия с другими для разрешения межличностного конфликта. При таком подходе выигрывают обе стороны. Подобные люди считаются динамичными, о них у других складывается благоприятное впечатление. Они правильно считают, что каждый участник конфликта имеет равные права при его разрешении и точка зрения каждого имеет право на существование.

Уступка - побуждает войти в положение другой стороны, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другой стороны. В основе этого стиля лежит стремление кооперироваться с другими, но без внесения в эту кооперацию своего сильного интереса. Это стиль наподобие «не выигрыш - выигрыш» окружающими оценивается положительно, но как у слабых натур.

Компромисс - предполагает умеренный учет интересов каждой из сторон, а отсюда и необходимость идти на определенные уступки. В целом этот стиль оценивается благоприятно и относится к типу «непроигрыш - непроигрыш». Во многих ситуациях стиль компромисса позволяет достичь быстрого разрешения конфликта, особенно в случаях, когда одна из сторон имеет явное преимущество.

Обращение к авторитету – означает обращение к какому-либо лицу, занимающему более высокое положение (руководитель, учитель, наставник) с просьбой разрешить конфликт. Это не способ разрешения конфликта, это дополнительная опция. Авторитетное лицо может помочь, опираясь на один из 5 способов.

Стоит заметить, что нет универсального поведения в конфликте. Каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально.

(20 минут) Практическая часть: После знакомства со способами решения конфликтов, участники делятся на группы. Всем группам дается одна и та же ситуация. Каждой группе предлагается разыграть сценку в которой будет показан один из вариантов поведения в конфликте. Остальные участники должны угадать, какой вариант демонстрирует группа. (Для наилучшего эффекта ведущий сам распределяет, какой вариант конфликта будет показывать каждая из групп).

Ситуация: Молодой человек собирается пойти гулять с друзьями. Родители против, поскольку он еще не выполнил работу по дому.

(5 минут) Завершение: Ведущей подводит итоги встречи (что узнали нового? Где полученные знания можно применить? И т.д.), акцентируя внимание на том, что стратегию поведения в конфликте стоит выбирать в зависимости от ситуации.

Для тренера задание после тренинга: После тренинга тренеру необходимо ответить на вопросы: что получилось? Что в следующий раз тренер сделает по-другому? Что тренер посоветует, коллеге, который будет вести тот же тренинг?