**Тренинг профилактики наркомании у детей и подростков**

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

**Задачи тренинга:**

1. Повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
2. Изменение отношения детей к наркомании.
3. Умение сказать «Нет наркотикам».
4. Формирование мотивации к сохранению здоровья.

**Организационные аспекты:** состав группы – не более 20 подростков (оптимальный -12-15); группа подростков в возрасте 10-14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков.

**План тренинга**

**Знакомство*.***

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий; рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представится так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджи для всех участников, в которые вписываются их имени). Так же участники рассказывают о своем отношении к поставленной проблеме и опыте приема наркотических или иных психотропных веществ.

**Принятие правил работы**

Предлагаются готовые правила на карточках. Все участники тренинга зачитывают правила по очереди и должны согласиться или не согласиться в принятии данного правила. Но выбрать нужно не более 5.

* Уважать друг друга
* Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не прерывает говорящего.
* Можно отказаться от чего-либо, если чувствуешь неудобство
* Не давать оценок другим участникам.
* Критикуя - предлагай
* Не опаздывать
* Выключать мобильный телефон
* Хочешь высказаться подними руку
* Вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой.
* Не ругаться

Важно проследить, чтобы в списке остались только пять основных правил, способствующих созданию доброжелательной и творческой обстановки.

1. Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников  
   не перебивает говорящего товарища;
2. Желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему  
   позволяет ведущий;
3. Критикуя - предлагай;
4. Не давать оценок другим участникам;
5. Вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой.

По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

**Игра «Марионетки». (30 мин)**

**Цель:** определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

**Игра «Отказ». (30 мин)**

**Цель:** дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
* Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

**Упражнение «Сюрприз» (10 мин.)**

**Цель**: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

*Материалы*: непрозрачная коробочка, морковка.

Психолог кладет в непрозрачную коробочку или мешочек игрушку. Участникам говорят, что то, что там лежит – «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладет посередине круга. При этом психолог говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают своё любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины употребления наркотиков.

**Вывод**: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

**Опыт. (10 мин.)**

Сейчас, на примере одного «опыта», мы рассмотрим жизнь двух людей и то, как они повели себя в схожих сложных ситуациях.

Для «опыта» вам понадобится:

• Два пластиковых прозрачных стакана

• Зелёнка

• Йод

• Немного хлорки

• Шприц или пипетка

• Вода

• Палочка, чтобы всё перемешать

К началу урока должны быть приготовлены два стакана, наполовину наполненные обычной водой, в один из которых добавляется хлорка (желательно в таблетках – это самый сильный концентрат, и она наиболее сильно даёт нужный результат, а в другой – меньше одной капли зелёнки, для того, чтобы вода окрасилась в светло-зелёный цвет.

Перед началом занятия на столе также должны лежать наполненные йодом шприц и палочка.

Психолог берёт в руки стаканчики, показывает их учащимся и говорит: представим, что это – два человека, например, два парня (или две девочки, назовём их Саша и Лёша (во всех играх и предметных уроках желательно употреблять редко встречающиеся имена, которые вероятнее всего не носят учащиеся в данной группе, им по 16 лет (желательно говорить примерный возраст учащихся, чтобы они понимали, что это их ровесники, такие же ребята, как и они). Они живут в одном районе, учатся в одной школе, их семьи имеют одинаковый достаток. НО) между ними есть одно различие:

этот (показываете на стаканчик с прозрачной водой) имеет свои жизненные принципы, знает свою цель и идёт к ней,

а этот (показываете на другого) – не имеет твёрдых жизненных принципов, взглядов, убеждений. Он делает так, как все, плывёт по течению.

Поскольку они живут в одном районе, то встречаются с одинаковыми трудностями. Так, вот этому (показываете на стакан с зеленоватой водой, а в другую берёте шприц с йодом) «толпа» с района предлагает: «Слушай! Давай с нами курнёшь травы (ситуации можно придумывать свои, в зависимости от специфики слушающей вас аудитории). Бесплатно, Витёк всех угощает!» (прыскаете из шприца в стакан некоторое количество йода, вода становится мутной, темнеет – т. е. йод символизирует негативное давление сверстников). Он соглашается: «А почему бы и нет… Ведь все это делают и, всё равно, заняться нечем». (Размешивайте помутневшую воду палочкой). Видите? Что с ним происходит? (обычно ребята здесь дают приблизительно правильный ответ). Да, он портится. Его личность ломается, он начинает деградировать. Всё те же парни предлагают ему: «Слушай, Лёх, пойдём на дискотеку в «Плазму» (хорошо упоминать название диско-клубов, которые известны, популярны в вашем городе – для большей актуальности). Там сегодня все! Такие девчонки! Ты ещё ТАКОГО) не пробовал, и он соглашается: «Конечно, ведь в жизни надо всё попробовать, зачем терять удовольствие? (добавляете ещё йода в стакан). Что происходит? – Поскольку он не имеет своих твёрдых убеждений и правильных жизненных целей, он ещё больше портится».

Ставите на стол первый стакан и берёте стакан с хлоркой: Что происходит с этим человеком? Всё та же компания предлагает ему: «Давай ширнёмся!», он говорит: «Простите, но у меня свои планы. Тем более что мне нравятся мои мозги такими, как они есть. Я не хочу быть тормозом или умереть в 30 лет». Слушай, Сань, пошли с нами: сегодня классная тусня, и девчонки. такого ты ещё не пробовал!». – «Спасибо, но у меня спортивная секция» и т. д. При каждом поводе (для первого и второго юноши это должны быть одни и те- же ситуации, чтобы показать, как по-разному можно реагировать на одни и те же предложения) добавляете в стакан с хлоркой йод, но он каждый раз уничтожается раствором. Вот! Видите? Тот парень имеет твёрдые жизненные принципы, поэтому никакой встречный ветер не может сломить его. Такие ситуации будут его гнуть, но никогда не сломят – в нём есть крепкий внутренний стержень.

**Вывод**: каждому из вас решать, человеком с какими жизненными принципами быть: будут ли вас подстраивать под себя обстоятельства, все «прелести» и соблазны мира, или же вы будите использовать любые трудности для своей пользы и пользы своих близких.

И такой человек (с твёрдыми жизненными принципами – показываете на стакан с хлоркой, общаясь с таким (берёте в другую руку стакан с тёмной водой, может повлиять на него (добавляете немного хлорированной воды в воду с йодом, и она становится светлой – «человек очищается»). То есть человек без твёрдых жизненных принципов становится лучше, начинает их приобретать. В свою очередь, человек бесхребетный в этом плане, на человека с правильными убеждениями повлиять не может (выливаете грязную воду в хлорированную и становится очевидным, что грязная вода снова очищается).

**«Важно»**

Ведущий предлагает по кругу сказать, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось. Каждый может говорить минуту или просто сказать несколько слов.

*Заметка для ведущего. «*Важно» проводится на каждом занятии. Это является абсолютно необходимым элементом. Каждый из участников имеет право высказать свое мнение о прошедшем занятии.

Важно поощрять ребят в откровенном высказывании своих чувств и мнений относительно того, что они слышали и делали.

**Ведущий.** У нас всех есть свои желания, которые обязательно должны сбыться. Давайте сейчас каждый про себя загадает свое желание, затем одновременно все поднимем руки вверх со словами «до свидания — МЫ».