

Педагог-психолог: Пустовит А.В.
Здоровьесберегающее занятие по профилактике наркомании
«Станция безопасности»

Цель занятия: актуализация проблемы наркомании.

Форма проведения: информационно-просветительское занятие с элементами тренинга.

Сегодня мы с вами поговорим о наркомании. Почему этой теме уделяется такое внимание? Потому что наркомания представляет большую опасность, как для человека, так и для общества и цивилизации в целом.

Опасность начать принимать наркотики существует в любом возрасте. Но исследования говорят о том, что многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8-10 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет. Оказаться в наркотической зависимости могут как дети из неблагополучных семей, так и дети, которых в обществе называют «золотой молодёжью».

1. Медицинский аспект наркомании. (5 мин) Каждый человек свободен. И сам может выбирать, что ему делать со своим здоровьем. Но всякий выбор должен основываться на знании, между чем и чем ты выбираешь. Как же наркотик действует на организм человека. Знаете ли вы, что в организме человека есть вещества чем-то похожие на наркотик. Когда вы веселитесь, едите что-то вкусное, ваш мозг вырабатывает особые гормоны, которые по-научному называются эндорфины. Если человек начинает принимать наркотик, его организм перестаёт вырабатывать естественные вещества. И человек становится больше не в состоянии радоваться жизни без наркотика. Чтобы элементарно быть в хорошем настроении, а потом, чтобы существовать, ему становится необходим наркотик

Чтобы вам легче было это понять, можно привести пример из биологии. Вы наверняка знаете, что кукушка сама не высидит птенцов. Она подбрасывает свои яйца в чужие гнёзда. Например, в гнездо камышевки. Камышевка не замечает подмены. И принимает яйцо кукушки за своё. В итоге кукушонок выбрасывает яйца камышевки и занимает всё гнездо. Теперь приемные родители все усилия направляют на то, чтобы прокормить птенца. А он ненасытно требует ещё и ещё. Но из кукушонка вырастет кукушка, а у камышевки своего потомства не будет. Вот и наркотик, словно, кукушонок, приводит к гибели естественного для человека вещества. При этом он не собирается выполнять те функции, которые необходимы для нормальной работы.

(Может быть использован видеоролик по медицинскому аспекту наркомании.)

2. Ролевая игра «Когда может быть предложен наркотик. Способы отказа».

Каждый человек сам делает выбор: принимать ему наркотики или нет. Но выбор он, к сожалению, делает только один раз – самый первый раз. Все остальные решения за человека принимает наркотик.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых может быть предложен наркотик.

1) На дискотеке. Причем предлагаться он будет очень умело. Дилер будет вами манипулировать (то есть управлять как марионеткой). И будет делать это профессионально. Для чего это делается?

Чтобы ты пришёл ещё раз и получил дозу, но теперь надо будет уже заплатить. Какие фразы им при этом используются?

-Так тебе будет веселее!

-Это безопасно и поможет тебе расслабиться!

-Это не наркотик. За кого ты меня принимаешь. Эти таблетки просто настроение поднимают.

-Что это опасно вам мама с папой наговорили. Они просто тебя контролируют. Слушай больше своих предков, они тебе сказки рассказывают.

-Я тоже это принял. И теперь могу зажигать до утра.

- Все это принимают. Ты просто отстал. Ты станешь круче.

2) Предложение друга. Вероятно, что друг хочет попробовать таблетку, но одному страшно. А второй вариант: если друг уже является наркоманом. А при наркомании не может быть дружбы. У наркомана один хозяин – наркотик. И ради наркотика он готов предать близкого человека.

3) Предложение взрослых. В этом случае тоже идёт манипуляция. Наркотики представляются как атрибут взрослости и крутости, мужественности.. Возможные фразы:

- Знаешь, как это круто. Ты же уже не маленький! Ты же не маменькин сынок!

-Ты взрослый, ты сам уже можешь решать, что тебе пора попробовать травку.

Тут надо помнить, что мужественность не в том, чтобы употребить, а в том чтобы отстоять своё мнение и свою позицию, хотя это гораздо труднее. Не всегда большинство, которое тебя окружает, оказывается правым. Важно иметь своё собственное мнение. От этого зависит, выживешь ли ты.

Давайте подумаем, как отказываться от наркотиков.

Способы отказа:

1. Просто сказать «нет» без объяснения;

2. Отказаться и объяснить причины: «Я занимаюсь спортом. Это мешает достичь успехов», «Не хочу умереть в молодости» и т.д.;

3. Предложить сделать что-то взамен предлагаемого;

4. Отказаться и уйти;

5. «Заезженная пластинка» (на все уговоры повторять «нет», «не буду»);

6. Проигнорировать предложение;

7. Постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;

8. Постараться избегать опасных ситуаций

Следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания.

Сейчас я предлагаю Вам упражнение, в котором Вы должны продумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Легко ли подбирать достойные отказы?
- Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

По каким же причинам начинают принимать наркотики?

2. Мозговой штурм «Почему начинают принимать наркотики?» (15 мин)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- снимать барьеры в общении
- удовлетворять свое любопытство
- снимать напряжение и тревожность, борьба со стрессом
- стимулировать активность
- следовать принятой традиции
- приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. *В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта.* К примеру, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, занятия своим хобби, разговора с другом и т.п.

10 причин не принимать наркотик. (15 мин)

1. *Наркотик заводит в ловушку зависимости.* Существует мнение, что после первого раза применения наркотика зависимость не возникает. С одной стороны, это так. Так как физическая зависимость возникает с третьего – четвертого раза. Но есть ещё один вид зависимости – психологический. Он возникает с первого раза. И остаётся на всю жизнь. Её нельзя убрать, можно только приглушить. Будущий наркоман, попробовав наркотик впервые, испытывает сильное удовольствие. И снова стремится его повторить. Но во второй раз он уже не испытывает подобных ощущений. Он хочет повторить их снова и снова. И вот тут-то и возникают роковые третий и четвёртый раз. И соскочить с наркотика становится уже невозможным. Но всё же есть наркотическое средство, от которого зависимость появляется с первого раза. Название его — крэк. Приятные ощущения, при курении крэка, проходят очень быстро. Для повторения эффекта необходимо выкурить ещё одну дозу наркотика, чтобы снять ломку. Передозировка

возникает очень легко и может привести к тяжелым последствиям. Крэковый наркоман часто подвержен мыслям о самоубийстве.

2. *Портятся отношения с родными.* Наркоману становится всё равно, кто перед ним. Он запросто может обворовать своих родителей, применить к ним физическую силу. Любовь к родным людям просто перестаёт существовать. В итоге он лишается самых близких для него людей. Он обрекает родителей на страдания. Ведь никому из родителей не хочется хоронить своих детей. А родители наркоманов часто обречены на это.
3. *Портятся отношения с девушкой/парнем.* У многих наркоманов были близкие отношения. Но они были до приёма наркотиков. Потом любовь пропадала и оставалось только желание использовать своего парня/девушку, получить с него/ с неё средства на наркотики.
4. *Плохая успеваемость.* При приёме наркотиков в первую очередь страдает мозг. И учащийся уже физически не может учиться. У него просто не хватает сил и способностей к учёбе. (рисунок наркомана).
5. *Конец карьеры.* Все люди хотят быть успешными, хотят престижной работы. Но всё, чего человек достигает в один миг может быть потеряно. Все мечты рушатся. Виной этому наркотики.
6. *Потеря самоуважения.* Для наркомана нет никаких моральных ценностей. Он разрушает всё, потому что не может остановиться. Он будет красть у близких людей, девушка-наркоманка будет вступать в интимные связи с теми, у кого есть деньги на наркотик, и терпеть любые унижения и издевательства за дозу.
7. *Проблемы с законом.* Употребляя наркотики, человек начинает вести преступный образ жизни. Люди перестают контролировать себя под воздействием наркотика, и становятся способными на любое преступление. Наркотик стоит дорого и его никогда не бывает достаточно. Чтобы его купить, наркоманы готовы на всё. Поэтому каждый из них имел дело с правоохранительными органами. У каждого из них есть судимость, которая мешает стать успешным в жизни.
8. *Нарушения психики.* Употребляя наркотики, ты приобретаешь необратимые изменения психики: нарушенная речь и координация, эпилептические припадки, бред, галлюцинации. Как следствие возможно самоубийство.
9. *Разрушение здоровья.* У большинства наркоманов есть гепатит, ВИЧ, часто наркоманам ампутруют конечности, т.к. их поражает гангрена.
10. *Смерть.* Большинство наркоманов умирает через 3-5 лет после начала употребления наркотиков. Бывших наркоманов не бывает. Лишь одному из тысячи удаётся вернуться к более-менее полноценной жизни.

Для этого нужна огромная сила воли, соответствующее окружение, котрой будет готово бороться за этого человека, необходимо специальное лечение.

Наркомания — это несколько секунд удовольствия и преждевременная смерть. Выбирайте жизнь.

Для здравомыслящего человека предложения принять наркотик равноценно предложению прыгнуть с крыши.

Рефлексия. Обсуждение занятия.