**Занятие с выпускниками Детского дома «ЗОЖ без ПАВ. Профилактика ПАВ в молодежной среде»**

**Белокрылова Ольга Витальевна**

КГКУ "ДЕТСКИЙ ДОМ № 35

**Цель:**

Научить понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

Психологическая поддержка, формирование адекватной самооценки.

Формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать “нет”, отстоять свои границы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

Уметь обратиться в случае необходимости за помощью.

**Задачи:**

Повысить грамотность по профилактике, направленной на предотвращение употребления ПАВ молодежью.

Формировать ценностное отношение к физическому и психическому здоровью.

Формировать эмоциональную, когнитивную и поведенческую установку на неприятие употребления ПАВ;

**Материалы:** карандаши, белые листы ватмана, скотч, доска с проектором

**Ход занятия.**

Здравствуйте, уважаемые выпускники. Нашу встречу я начну со стихотворения, которое направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

**1.Знакомство участников с темой занятия.**

В последние годы мы наблюдаем значительный рост употребления психоактивных веществ.

Темп распространения в нашей стране заставляют опасаться за здоровье молодежи.

В возрасте 18 лет многие очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости.

Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

**Что такое наркотики и наркомания?**

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

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

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

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

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

**Причины употребления:**

– из любопытства;

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

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

– чтобы снять напряжение.

**Взаимосвязь уровня самооценки и потребления ПАВ.**

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

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

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

**Высокая самооценка:**

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

**Низкая самооценка:**

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

**2. Упражнение «Знакомство**»

Надо назвать свое имя и назвать ассоциацию, с которой соотносим понятие профилактика.

В ходе работы каждый получит возможность расширить представления о современных подходах профилактики и формировании навыков здорового образа жизни.

**3. Работа в мини- группах: Упражнение: «Нас связывает нить».**

**Цель:** создание позитивного настроения и сплоченности группы.

**Время:** 5 минут. Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Участники объединяются в 3-4 команды, каждая из которых готовит свои варианты причин и факторов риска употребления психоактивных веществ, а также последствия такого употребления. После, каждая команда предлагает свои варианты. Мнения групп обсуждается.

Употребление ПАВ

Появление новых форм зависимого поведения (социальные сети, интернет)

Повышение риска суицида.

**4.Упражнение «Мы так похожи»**

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречному по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- ты похож на меня тем, что…

- я отличаюсь от тебя тем, что…

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и трудно сделать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в тоже время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

**5.  Мозговой штурм «Составление портрета современной молодежи».**

**Цель:** создание на основе представлений участников собирательного образа современной молодежи.

**Время:**15 минут.

Участникам предлагается составить словесный портрет, обозначив его основные черты личности, увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты: портрет не должен быть идеальным. Предложения участников записываются на листе ватмана и оставляются до окончания занятия.

**6. Упражнение «Передай придуманный предмет»**

**Цель упражнения:** Научить участников эмпатичным переживаниям и умению чувствовать другого человека, развивать взаимопонимание и сплоченность в группе.

**Время:** 10 минут.

**У**частники по кругу передают друг другу какой-то невидимый предмет (при этом каждый должен передавать то, что, как ему кажется, он получил от своего соседа). В конце упражнения все высказываются по поводу того, что им передали, что передавали другому человеку они сами и что при этом чувствовали.

**7. Игра «Никто не знает, что я…» (5 мин.)**

Всем по очереди ведущий кидает мячик со словами "Никто не знает, что я …", участник, к которому попал мячик продолжает фразу, к примеру "…очень люблю петь", "… пеку очень вкусные пироги…" и т. п. Передохнули? Значит можно продолжать работу и поиграть серьезно. Сейчас я буду говорить вам различные слова, а вы в ответ будете называть 2-3 слова, которые приходят вам на ум, в связи с этим словом.

**8. Игра «Мои ассоциации» (5 мин.)** Для игры используется мячик. Ведущий поочередно кидает мячик участникам тренинга, со словами «наркомания», «наркотики», «зависимость». Участники должны назвать ассоциации на данные термины.

**9. Упражнение «Черное – белое» (10 мин.)** Группа делится на 2 команды. Даётся список утверждений. Первая команда доказывает, что они верны и приводит аргументы, а вторая команда доказывает обратное и приводит аргументы «против».

Утверждения:

1. Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

2. Наркотик делает человека свободным.

3. Наркотики бывают «всерьёз» и «не всерьёз».

4. Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем только мешают ему.

5. Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком

**10. ИГРА «Правда или миф»**

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен», «Согласен не полностью», «Совершенно не согласен», «Затрудняюсь с ответом». Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты. Зачитывается текст.

Вы должны встать около того плаката, на котором отражена ваша точка зрения на это утверждение. После каждый из участников обоснует свою точку зрения: «Почему я считаю именно так».

1.        Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

2.        Лёгкие наркотики безвредны.

3.        Наркотики повышают творческий потенциал.

4.        Наркомания — это болезнь.

5.        Наркомания — это преступление.

6.        Наркомания излечима.

7.        Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".

8.        Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

9.        Наркоман может умереть от СПИДа.

10.        Зависимость от наркотиков появляется только после их многократного употребления.

11.        По внешнему виду легко определить, употребляет он наркотики или нет.

12.        Наркоман может умереть от передозировки.

13.        Продажа наркотиков не преследуется законом.

14.        Лечение и восстановление наркоманов должны быть бесплатным.

15.        Наркоманы — это не люди.

**11. Игра «Ритуал прощания»**

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Я передаю вам свечу, как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить миру пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

**Завершение занятия.**

Участники делятся своими впечатлениями, дают обратную связь.