

Цели:

- формирование у подростков ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать навыки здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;
- формирование представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;
- обучение способам противодействия попыткам вовлечения в употребление наркотиков, формированию собственного мнения и его отстаиванию.

Реквизит: схема «Мифы о наркомании», плакаты, рисунки о вреде наркомании; газетные вырезки, статьи о наркомании для проведения сценки; таблички с надписями «судья», «адвокат», «прокуроры», «свидетели»; листовки с основными тезисами о наркомании.

План занятия

- 1. Введение в проблему.
- 1. Беседа на тему «Мифы о наркомании».
- 2. Проведение игры «Умей сказать «нет».
- 3. Разыгрывание сценки «Суд над наркоманией».
- 4. Подведение итогов.

Ход мероприятия

Учитель:

Здравствуйте, ребята! Мы сегодня с вами собрались для того, чтобы поговорить о профилактике наркомании. Наверняка, каждый из вас знает об этой проблеме. Наркомания — страшное зло, которое все больше проникает в нашу жизнь. Это происходит по многим причинам, в том числе и потому что в массовом сознании существуют ложные мировоззренческие идеи - мифы. Часто, идя на поводу у этих мифов, многие либо сами попадают в среду наркоманов, либо толкают на это своих товарищей. Давайте попробуем развеять эти мифы.

Учитель указывает на схему (см. Приложение 1)

Ученик:

Миф №1: В жизни нужно все попробовать.

бы мотивами ни руководствовался И ΗИ оправдывался потребляющий наркотики человек (желание снять стресс, уйти от серости мира, «подстегнуть» иссякшую творческую фантазию), конец его будет один - долгая мучительная деградация и смерть. Это подтверждено личным опытом людей совершенно наркоманов разных неповторимых. Даже если наркоман вовремя опомнится и расстанется с зельем, он уже никогда не станет полностью здоровым человеком (по крайней мере, психологически), ибо последствия наркомании будут давать о себе знать всю оставшуюся жизнь.

Ученик:

Миф №2: Существуют «тяжелые» и «легкие» наркотики, а также наркотики, не вызывающие привыкания.

Казалось бы, это действительно так. Если потреблять только вторые и третьи и не часто, то ничего страшного не произойдет. Для того, чтобы начались «ломки», необходимо употреблять наркотики довольно долго и регулярно, поэтому умный и волевой человек может контролировать процесс. А раз так, то почему бы не попробовать? К сожалению, уверенность в собственных возможностях не всегда означает, что они действительно есть. Те, кто говорит о существовании «тяжелых» и «легких» наркотиков, имеют в виду быстроту появления физической зависимости от наркотиков после их первого употребления, то есть времени, необходимого для начала «ломок». Психологическая же зависимость упускается из виду. Однако именно она является причиной того, что так мало наркоманов (в среднем - 2-3%) навсегда расстаются с зельем даже после специального лечения. Поэтому честнее говорить не о «легких» и «тяжелых» наркотиках, а о быстро и медленно убивающих ядах.

Ученик:

Миф № 3: Человек может употреблять наркотики, но при этом никому не мешать жить. В этом случае никто не имеет морального права его упрекать, а тем более преследовать.

Наркоман постоянно тратит на наркотики огромные деньги. Заработать их честным путем он не способен, особенно из-за собственной быстрой деградации. Следовательно, большая часть денег приобретается сначала аморальным и бесчестным, а затем - преступным путем.

Кроме того, наркоману, как и всякому человеку, хочется общаться с новыми интересными людьми, прежними друзьями и т.д. Но как наладить контакт со здоровыми, если у них совсем разный круг интересов? Другой вариант: наркоман, чувствуя собственную деградацию, начинает завидовать здоровым людям. У него возникает желание отомстить: нанести ущерб (физический, психический и т.д.), либо заманить в свое сообщество.

Ученик: Миф № 4:

Человек имеет право на свободный выбор, в том числе на употребление или отказ от наркотиков.

Те люди, которые не дают другим потреблять наркотики, покушаются не на их право свободно выбирать, а на право наркоторговцев свободно обманывать. Наркоманы со стажем признаются, что их всех когда-то жестоко обманули, изза чего они добровольно выбрали совсем не то, что ожидали. Ведь крайне сложно найти такого человека, который добровольно предпочел бы постоянную боль, страх и безысходность пускай не легкой, но здоровой и перспективной жизни.

Ученик: Миф №5:

Если разумно и правильно использовать наркотики, можно открывать в себе новые небывалые способности и таланты, создавать шедевры, познавать высшие божественные истины, видеть сказочные миры - все это в целом может положительно сказаться на развитии личности.

Слабость данного мифа заключается в том, что он основан на устаревших и подтасованных сведениях. Современные научные исследования доказывают, что определенные виды наркотиков, которым ранее приписывался такой эффект, оказывают лишь временное стимулирующее воздействие на уже имеющиеся способности и таланты человека, развитые ранее посредством долгого и упорного труда в ясном состоянии сознания. Когда же их нет, то стимулировать нечего, а значит, эффект будет нулевой. Если же учесть, что гении употребляли наркотики лишь во время творческих спадов, то станет ясно, в чем заключалась суть «бодрящего эффекта». В том, что наркотики заставляли организм этих людей «выжимать остатки» жизненной энергии. А это, особенно при регулярной искусственной стимуляции, быстро истощало его, приводя к болезням, а иногда - к гибели гения.

В жизни каждого наркомана рано или поздно наступает момент, когда он жаждет порвать с пороком. Это подтверждают признания в письмах наркоманов. «...Ты не знаешь, как хотел бы я освободиться от этого пристрастия! Может, это глупо, но я считаю, что ни один человек, не принимавший наркотиков, никто из них не в состоянии представить себе ужас этого порока...»

Бывает, к сожалению, что стремление порвать с пороком приходит слишком поздно, когда человек превращается в безвольное существо с совершенно разрушенным здоровьем.

Вот пример: «Я встречала одного такого парня, который был настолько покалечен уколами, что у него по всему телу гноились открытые раны. Прямо

гнил живьем. Ноги у него были сине-черные, еле ходил. Неприятный, тошнотворный запах от него чувствовался метра за два».

Или: «Макс уже не мог нормально принять очередной дозы: на теле не было места, где можно было сделать инъекцию. Когда его охватывала «ломка», то он садился перед зеркалом и неловко пытался ввести иглу шприца в вену на шее, что редко ему удавалось».

С наркоманией бороться никогда не поздно. Но наступает момент, когда человек приобретает психическую зависимость от наркотиков. Он сам, порой даже не отдавая себе отчета, становится союзником ненавистного заболевания. И тогда оно приобретает особую власть и силу. На этом этапе человек в известном смысле приобретает неизлечимое заболевание. Конечно, он способен научиться жить без наркотиков и быть не только счастливым, но и полезным и уважаемым членом общества. Но всегда он будет иметь высокий риск возобновить прием наркотиков - даже если этого не хочет и не ожидает от себя.

Учитель:

Ребята! А какие мифы могли бы сочинить вы сами. Что вы думаете об услышанных мифах?

Далее учитель создаёт ситуацию обсуждения каждого мифа. Мнения высказываются в максимально свободной, открытой форме. Затем учитель раздает листовки с основными тезисами о наркомании (Приложение 2)

Учитель:

Как вы поняли, чтобы не поддаться уговорам наркоторговца надо уметь вовремя сказать «Нет!». Сейчас мы попробуем ответь «Нет» в некоторых ситуациях.

Игра «Умей сказать «Нет!»

Технология проведения этой игры способствует вырабатыванию навыка сознательного отказа от манипулятивных предложений и отстаивания своего решения).

Учитель предлагает разделиться на группы по пять - шесть человек. Группа делится на «режиссеров» и одного «актера». Учитель предлагает несколько ситуаций на выбор:

Ситуация 1: Вы хотите уйти из этой компании, а друг продолжает занимать вас разговором. Вы говорите...

Ситуация 2: Ваш друг привел вас в незнакомую компанию, не предупредив вас. Вы заявляете ему...

Ситуация 3: Парочка, сидящая сзади вас в театре, мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Ситуация 4: Счет за ремонт ваших часов на четверть больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...

Ситуация 5: В кафе вам подается пережаренный бифштекс. Вы говорите официанту...

Ситуация 6: Друг просит одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Ситуация 7: Друг занял у вас деньги, и все время забывает вернуть. Вы заявляете ему...

Ситуация 8: В компании знакомые уговаривают вас выпить, но вам не хочется. Вы отвечаете...

Ситуация 9: Вас совестят друзья за то, что вы не хотите идти с ними в незнакомую компанию. Вы отвечаете...

Исполняющему роль «актера» в предлагаемых ситуациях нужно продемонстрировать неуверенный, уверенный и агрессивный ответы. Например, на предложение пойти в ночной клуб неуверенный ответ может звучать так: «Спасибо за приглашение, я бы с удовольствием, да вот обстоятельства, понимаете ли»; уверенный - «У меня сегодня другие дела»; агрессивный - «Я уже сказал, что не пойду! И не заставляйте меня дважды повторять эту фразу!»

«Режиссерам» необходимо внимательно следить за невербальными процессами, сопровождающими высказывание «актера»: поза, тонус мышц, жестикуляция, взгляд, интонация, скорость речи и т.д.

После первого ответа «актера» (допустим, неуверенного) «режиссеры» начинают корректировать невербальные составляющие, чтобы ответ по всем параметрам отражал неуверенность. Допускается подходить, менять позу, осанку, говорить какими жестами, интонацией лучше сопровождать ответ. Так репетируют да тех пор, пока «актер» не научится правдоподобно выражаться. То же делается с уверенным и агрессивным ответами.

Учитель:

Итак, ребята, всегда есть способ отказать, если вы не хотите что-то делать. А как научиться говорить «нет» тем, кто предлагает вам наркотики?

Ребятам предлагается высказать свои варианты, которые записываются на доске. Затем учитель предлагает свои формулировки, например:

- 1. Назови причину, скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- 2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление. Например, пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнители, скорее всего, уйдут.
 - 3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины.
- 4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной для отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты под «нажимом».
- 5. Избегай ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
- 6. Дружи с теми, кто ведет здоровый образ жизни. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, и не будут делать этого сами.

Сценка «Суд над наркоманией»

Класс разбивается на 2 группы: прокуроры и свидетели. Судью выбирают сами учащиеся из числа своих одноклассников. Ребятам дается время, чтобы придумать обвинительную речь (для прокуроров). Группе свидетелей учитель выдает различные вырезки статей о наркомании для того, чтобы они могли выступить в пользу прокурора. Таким образом ребята учатся вырабатывать собственное мнение, учатся его отстаивать.

Адвокатом выступает сам учитель. Это делается с целью выработать отрицательное отношение к наркотикам у учащихся. Кроме того, такое распределение ролей позволяет учителю контролировать ситуацию и где необходимо идти на уступки. Примерные доводы адвоката (учителя) в пользу наркотиков могут быть следующими: «Наркотики с древнейших времен используются в качестве обезболивающего средства в медицине. Они облегчили жизнь многим людям. Я считаю обвинения, выдвинутые против наркотиков, необоснованными. Наркотики помогают людям в наше время почувствовать себя увереннее, отвлечься от проблем. С ними можно почувствовать наслаждение, которое, увы, невозможно без наркотиков. Жить, не получая удовольствий, скучно - жизнь дается один раз...» и т.п.

Свидетели могут зачитывать различные статьи из журналов, газет, например: «Жизнь была обычной, без скуки и тоски. Захотелось курить - кури, захотелось выпить - пей... Не было лишь хороших друзей, которые могли бы

сделать хоть что-нибудь для нее бесплатно. За все нужно было платить. И она платила. Но однажды денег не оказалось. И продать было нечего. Закадычный друг Бэн сказал, что ничем не может ей помочь. Закадычная подруга Киса отказалась купить ей дозу. Тогда она подошла к окну и прыгнула. Прыгнула туда, где мир большой и обыденный, где кипела жизнь.

В уголовном деле №733 о гибели девочки свидетелей не значилось. А свидетели были. Уличный фонарь да бабулька с первого этажа, выглянувшая из-за занавески». (Из статьи в «Учительской газете» про девочку из Челябинска).

В ходе «суда» выясняется, насколько хорошо усвоили ученики ранее сообщенную информацию. Естественно, что судья выносит решение в пользу обвинителей наркомании.

В конце занятия подводятся итоги, учитель благодарит ребят за внимание.

Использовано:

Пятаков Е. Мифы о наркомании//Воспитание школьников,2002.№7.

Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. - М.:ТЦ Сфера, 2002.

Курносова Л. Суд над наркоманией// Воспитание школьников, 2002. №3.

Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости/ П/ред. А.Н.Гаранского – М: Лаборатория Базовых Знаний, 2000.

Тезисы для листовок

Прочти и запомни!

- 1. Многовековой опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков не спасают от заболевания наркоманией. Только сам человек не допустит его, если найдет в себе мужество сказать наркотику «Нет».
- 2. Лжец тот, кто делит наркотики на сильные и слабые, утверждая при этом, что последние безвредны.
- 3. Первая доза наркотика доставляет 3-4-минутное удовольствие. Спустя месяц для достижения «кайфа» доза многократно возрастает.
- 4. Эйфория от приема наркотиков длится несколько минут, а состояние безразличия, душевной опустошенности, вялости, дремоты и горячечного бреда несколько часов.
- 5. Организм наркомана без новой дозы не может обходиться более 9-10 часов. Начинается «ломка», причиняющая неописуемые страдания.
- 6. Редкий наркоман доживает до 30-35 лет. Продолжительность его жизни при постоянном потреблении наркотика от первой до последней дозы от 7 до 10 лет.
- 7. Наркотическая дурь самого пылкого влюбленного делает абсолютно безразличным и равнодушным. Она лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и часто до самоубийства.
- 8. Наиболее частые причины смерти наркоманов: передозировка, сердечно-сосудистая недостаточность, самоубийства, драки и криминальные разборки.
- 9. В настоящее время наркодельцы, чтобы втянуть подростка или молодого человека в наркозависимость и сделать его постоянным покупателем зелья, часто предлагают 1-2 раза попробовать его бесплатно.
- 10. Подумай: надо ли тебе это делать? Ведь бесплатным бывает только сыр в мышеловке.
 - 11. Творить наркоман не может, а натворить может сколько угодно.
- 12. У наркомана жизнь настолько «хороша», что ему быстро и жить надоедает.
- 13. Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

14. Тот, кто начинает потреблять наркотики, думает, что пользуется свободой. Наоборот, он начал ее терять, предавая себя в рабство.

Запомни эти заповеди:

- 1. Прежде, чем взять в руки наркотик, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получишь.
- 2. Допустим, в силу обстоятельств, в твои руки попал-таки наркотик. Будь мужественным, не поленись и донеси его до унитаза.
- 3. Если, попробовав наркотик, тебе захотелось повторить, знай, ты в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, какие не пожелаешь своему злейшему врагу.
- 4. Наркодилеры хитры и коварны. Они могут подстерегать тебя в школе, не дискотеке, даже в подъезде дома. Они враги! Будь бдителен.

Итак, где бы, в какой ситуации ни оказался - скажи сам себе твердо и решительно: **НАРКОТИКУ - HET!**