**Методические разработки тренинга**

**по профилактике ПАВ и пропаганде ЗОЖ**

Педагог-психолог ГБПОУ КК НПТ

Мельник-Галицкая Э.Э

**Тренинг «НЕТ – наркотикам!»**

**Возраст участников*:*** студенты 1-4 курсов ГБПОУ КК НПТ

**Цель*:***воспитание социально-компетентной личности, способной адекватно воспринимать самого себя, других людей, социальную ситуацию; повышение уровня информированности учащихся о проблеме наркомании; формирование активной жизненной позиции.

**Задачи:**

* сформировать представление о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;
* выработать твердую отрицательную позицию в отношении пробы, употребления и распространения наркотических средств;
* формировать позитивное отношение к активному образу жизни;
* содействовать появлению и развитию общественной инициативы.

**Оборудование:** кабинет для тренингов, компьютер, листовки, плакаты , бумага, цветные карандаши или гелевые ручки.

**Количество времени:** 45 минут - 1 час.

**Количество участников:** 20-25 человек.

**Участники:** студенты 1-4 курсов ГБПОУ КК НПТ.

В здоровом теле – здоровый Дух **!**

Здоровье и здоровый образ жизни не является ценностью, когда тебе 14-20 лет. В этот период человек не может быть сосредоточен на том, чем и так обладает в полной мере. У него другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личность., яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом, при этом мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами, в преддверии экологической катастрофы человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить.

 Прежде, чем мы начнем работать, давайте утвердим несколько правил, которых мы будем придерживаться:

1. ***Право говорящего.***Говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища, потому что каждое мнение сегодня для нас очень важно.
2. ***Искренность.***Всегда говори то, что ты думаешь, здесь очень важно твое личное мнение, оно здесь ценится и уважается.
3. ***Правило поднятой руки.***Если ты хочешь высказаться – подними руку и тебя обязательно выслушают.
4. ***Открытость.***Если тебе что-то не нравится, предложи – как сделать лучше.
5. ***Не переходи на личность.***Не давай оценок другим участникам, не смейся над другими, потому что потом кто-то может посмеяться над тобой.

**Притча**

 Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краёв большими камнями. Проделав это он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал её в сосуд и несколько раз легонько встряхнул. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили — факт, полон.

И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок конечно же заполнил последние промежутки в сосуде.

«Теперь,» — обратился мудрец к ученикам,- "я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою Жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети — те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь.

Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина.

Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.Также и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайте внимание прежде всего на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается ещё достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального.

 Следите за вашими большими камнями — только они имеют цену, всё остальное — лишь песок. »

 *Взять за основание это упражнение о смысле жизни, о здоровом образе жизни и проделать такое упражнение для группы студентов (проективный тест)*

 **Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»**Каждый высказывает свою точку зрения.

 ***Например:***

* от нечего делать,
* из любопытства,
* за компанию,
* чтобы испытать новые ощущения,
* назло родителям,
* это модно,
* чтобы снять боль.

Обобщая, важно сделать вывод, что практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет.

 **Упражнение с элементами «круглого стола»**

**«Черные буквы»**

 Первое слово: **НЕЗАВИСИМОСТЬ**. Я задаю вам вопросы, вы отвечаете: *Как вы думаете, наркотики помогают стать человеку независимым?* Почувствовать себя более свободным? к сожалению не все осознают, что наркотики дают ложное ощущение свободы. Зависимость от многого: от наркодиллера, от дозы. Наркотики заберут ваших друзей, любимых людей. Вы получите неизлечимые болезни. В слове независимость мы выделяем первую букву, остальные зачеркиваем.

 Следующее слово **АКТИВНОСТЬ**. *Могут ли наркотики сделать человека сильнее, выносливее, активнее. Какие проблемы могут возникнуть в этом случае?*Говорят, что некоторые наркотики резко увеличивают силу (спортсмены употребляют) может это и так. Но возникает зависимость, и когда ты не можешь достать дозу ты чувствуешь слабость такую, что даже не в силах ходить.

 Следующее слово **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**. *Можно ли успешно работать, регулярно принимая наркотики?* Наркотик – карьера несовместимые вещи. Работа отнимает много времени и сил, зато вознаграждение очень высокое. Наркоман – неудачник, который пытается забыться. Он не работоспособный.

**КРАСОТА.** *Наркотик и красота – совместимые ли это понятия?*Многие люди расплатились своей красотой за минутный кайф. Красив ли парень с бледным лицом и красными глазами? Красива ли девушка, чьи вены иссушены, исколоты иглой? Наркотики - разрушают организм,- кожа разрушается, зубы и волосы выпадают, глаза слезятся и хуже видят. От былой красоты не осталось и следа.

 Следующее слово - **ОБАЯНИЕ.** *Могут ли вас привлечь люди, которым ничего не интересно, кроме наркотиков?* Любое обаяние рассеивается, когда видишь человека при ломке. Страх и жалость к этим людям.

**ТВОРЧЕСТВО**. *Могут ли наркотики помочь в процессе творчества?* Траурный список погибших от наркотиков звезд слишком большой. Наркотики сломали успешную карьеру, у некоторых отняли жизнь, у других много времени и денег на лечение. Смерть – слишком большая плата за творчество. Остается только буква Т.

 Следующее слово **ИСКРЕННОСТЬ.***Может ли человек, употребляющий наркотики быть честным?*О таком понятии, как честность, таким людям можно просто забыть. Всю жизнь им придется лгать, скрывать, прятать. Наркоманы обманывают близких, соседей, знакомых и даже себя…

 Следующее слово **КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ.** *Могут ли наркотики разрушить барьер в общении? Преодолеть комплексы?* В стремлении раскрепоститься можно зайти настолько далеко, что потом можно пожалеть. Если наркотики принимают долгое время, то общение уже не нужно.

 Последнее слово в нашем списке **ИНТЕЛЛЕКТ** – способность накапливать и использовать знания. *Как соотнести наркотики и интеллект?* Если от знаний нужно избавиться, то наркотики, несомненно, помогут в этом. Насчет приобретения знаний они вам не помощники. Один из работников научного центра решил испытать на себе действие наркотиков. Находясь под их воздействием, он почувствовал, что открыл новый закон. Чтобы не забыть он записал его на лист бумаги. Очнувшись, он прочитал записанный закон: «банан большой, а кожура еще больше». Это яркий пример к теме наркотики и интеллект. Куда мрачнее выглядит, судьба тех, кто долго употребляет наркотики. Разрушается печень, сердце, мозг. Так что об интеллекте можно забыть.

 В итоге слово **НАРКОТИКИ** проходит черной нитью через наши слова. Наркотики отнимают: **независимость, активность, работоспособность, красоту, обаяние, творчество, искренность, коммуникабельность, интеллект.** Все это можно потерять ради нескольких ярких, но пустых уходов от реальность. Список далеко не полон, но и этих понятий достаточно, чтобы задуматься.

 **Ответьте на вопрос: «Хотите ли вы потерять все это, то есть себя?».**

*Личность наркомана (по Рольфу Хартену)*

 Информация для ведущего. При этом способе опроса выяс няется, что не существует особой личности наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Наркомания и зависимость – это тема, которая касается всех, правда, в разных проявлениях и с разными последствиями.

 Материал: бумага, цветные карандаши или гелевые ручки.

Проведение: Каждый участник получает лист формата А-4 и цветные карандаши или цветные гелевые ручки. Разделить лист на 2 части. **В первой цветными карандашами необходимо указать 6 качеств вашего характера, из них 3 положительных и 3 отрицательных. Во второй части – 3 отрицательных качеств наркомана. Подумав, в первой части, необходимо указать еще 3 качества, которые помогут вам не стать зависимыми.**

**Заключительное слово**

 Данный тренинг направлен на профилактику табакокурения, алкоголя, наркомании и пропаганду ЗОЖ студентов 1-4 курсов ГБПОУ КК НПТ г.Новороссийска.