

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новоусманского муниципального района Воронежской области  
«Новоусманский лицей»**

**«Утверждено»**

**директор МБОУ «Новоусманский лицей»**

\_\_\_\_\_ **Г.И. Орловцева**

**Комплексная программа мероприятий по  
профилактике наркомании учащихся  
«Разрушаем иллюзии»  
на 2016-2017 учебный год**

с. Новая Усмань

2016 год

## **Комплексная программа мероприятий по профилактике наркомании учащихся «Разрушаем иллюзии»**

Цель программы: сформировать у подростков навыки анализа и критическую оценку информации, получаемой в наркотиках, и умение принимать правильные решения.

Задачи программы: в результате реализации программы мероприятий участники смогут:

- обрести психологическую грамотность;
- расширить информированность о причинах, формах и последствиях употребления наркотических средств;
- научиться понимать себя, некоторые особенности взаимодействия с людьми;
- получить информацию о ситуации личной опасности и безопасности.

Целевая аудитория: 1) обучающиеся 8-11 класса; 2) родители обучающихся 8-11 класса; 3) классные руководители.

Форма занятий:

- 1) с обучающимися;
- 2) с родителями;
- 3) с педагогами;

Реализация программы. Программа реализуется в 2 этапа: 1 этап – октябрь-ноябрь; 2 этап – март-апрель.

### Тематический план программы

#### 1 этап.

№ п/п	Целевая аудитория	Форма проведения	Название мероприятия	Время проведения (мин.)
1.	Педагоги	Семинар	«Ошибки в организации профилактической работы с учащимися»	90
2.	Родители	Лекторий	«Соли, спайсы и	90

			курительные смеси, что нужно знать об этом родителям»	
3.	Обучающиеся	Упражнение	«Что такое зависимость»	20
		Упражнение	«Личность наркомана»	20
		Упражнение	«Жизнь с болезнью»	30
		Упражнение	«Последствия»	30
		Упражнение	«Тихая дискуссия»	20
		Упражнение	«Шприц»	30
		Видеоролик	«Наркотик»	1

2 этап.

№ п/п	Целевая аудитория	Форма проведения	Название мероприятия	Время проведения (мин.)
1.	Педагоги	Круглый стол	«Школа – территория без наркотиков: проблемы профилактики наркомании в современной школе»	90
2.	Родители	Лекторий	«Вейпинг: новая мода или опасное увлечение»	90
3.	Обучающиеся	Упражнение	«Марионетка»	30
		Упражнение	«Спорные утверждения»	20
		Упражнение	«Гора жизни»	15
		Упражнение	«Как сказать НЕТ!»	30
		Видеоролик	«Здоровый образ жизни»	1

### Описание программы

#### Упражнение «Что такое зависимость»

Это упражнение и подобные ему помогают участникам определить значимость для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После этого участники по кругу называют записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»).

В результате обсуждения тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

### **Упражнение «Личность наркомана (по Рольфу Хартену)»**

Цель: при этом способе опроса выясняется, 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.

Каждый участник получает по листу, где написаны различные черты характера. Красным карандашом надо пометить крестиком 6 черт (3 положительных и 3 отрицательных), которые характеризуют собственную личность. Листы собирают и распределяют заново. Затем зеленым карандашом надо отметить 6 черт, которые более всего характеризуют наркомана. Листы еще раз собирают и снова распределяют. В 3-ий раз синим карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не стать зависимым.

Подведение итогов:

Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги – соответственно разным цветом для каждой рубрики, результат предлагается для обсуждения. При подведении итогов выяснится, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике, например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают

вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы – ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым. Участники могут выступить с собственными представлениями о профилактике наркомании и вместе поискать пути решения проблемы.

#### Черты характера

1. общительный
2. неуравновешенный
3. уравновешенный
4. осторожный
5. поверхностный
6. трусливый
7. угрюмый
8. безучастный
9. непосредственный
10. слегка удрученный
11. добродушный
12. слабовольный
13. импульсивный
14. невыносливый
15. эгоистичный
16. беспомощный
17. распущенный
18. не умеющий владеть собой
19. неприспособленный
20. умеющий владеть собой
21. строгий
22. стеснительный
23. открытый
24. чувствительный

25. уверенный
26. сдержанный
27. неуверенный
28. готовый помочь
29. ненадежный
30. обстоятельный
31. нервный
32. спокойный
33. замкнутый
34. самокритичный
35. боязливый
36. выносливый
37. меланхоличный
38. обидчивый
39. уступчивый
40. неусидчивый
41. агрессивный
42. настойчивый
43. мужественный
44. недоверчивый
45. легко возбудимый
46. самоуверенный
47. надежный
48. слабовольный
49. порывистый
50. терпеливый

### **Упражнение «Жизнь с болезнью»**

Цель: осознание участниками проблем, связанных с наркоманией; изменение взглядов на проблему наркопотребителей.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках - названия любимых блюд, на 4 - названия любимых занятий, увлечений, на 4 - имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит:

«Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка.

После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников - это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

Обсуждение

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С чем или с кем труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой. А закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами.

Можно провести ритуал «деролинга» (снять игровые роли с участников). Каждый руками как бы стряхивает с себя роль, называя себя по

имени имени («я больше не человек, зависящий от наркотиков, я - Аня», «я - Вася»). Такой ритуал полезно проделывать после каждой ролевой игры, чтобы участник мог эмоционально отсоединиться от своей роли.

Если накал эмоций в группе остается высоким, сделайте небольшой перерыв (5 мин.) или проведите упражнение на снятие тревожности. Можно использовать упражнения, которые описаны в блоке «Игры на сплочение».

Комментарий: Необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой, - вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача - не навреди! Если пока не уверен в своих силах, лучше выбрать игру попроще. (Напомним еще раз, что при подготовке подобного рода тренинга важную роль играет предварительный отбор участников группы с помощью интервью или анкетирования, в ходе которого ведущий устанавливает контакт с каждым потенциальным участником, проводит сбор информации и принимает решение об участии или неучастии данного подростка в тренинге.)

### **Упражнение «Последствия»**

Карточки берут поочередно дети. Субъект зачитывает карточку и выслушивает. Последствия (5 человек) (своего поведения): «Я твоё последствие первое, и я говорю тебе...»

– Последствие 1. «Я твоё последствие 1, и я говорю тебе, что если ты это сделаешь сейчас, то...»

– Последствие 2. «Я твоё последствие 2, и я говорю тебе, что через неделю...»

– Последствие 3. «Я твоё последствие 3, и я говорю тебе, что через месяц...»



- Последствие 4. «Я твое последствие 4, и я говорю, что в зрелые годы...»
- Последствие 5. «Я твое последствие пятое, и я говорю тебе, что в конце жизни...»
- Последствие – 1 сообщает, что последует «сейчас после совершенного субъектом».
- Последствие – 2 предупреждает, что ожидает субъекта «через неделю».
- Последствие – 3 рисует картину «через месяц».
- Последствие – 4 предвидит неотвратимое «в зрелые годы».
- Последствие – 5 сообщает об итоге, к которому придет субъект в конце жизни.

Выслушав предсказания будущего, субъект принимает решение: либо он отказывается совершать в дальнейшем проделанное, либо он утверждает в значимости для своей жизни того, что он совершает. Постоянно менять Последствия для другого человека.

### **Упражнение «Тихая дискуссия»**

Провокационное утверждение пишется в центре большого листа бумаги и предлагается группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечание по данному высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения на замечания, записанные остальными участниками. В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников в ходе дискуссии и ее результаты.

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.

- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло
- Наркотики нужно легализовать.
- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.
- От марихуаны не развивается зависимость.

### **Упражнение «Шприц»**

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц, участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым, время, отведенное на работу пары - 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он оговаривает своего соседа попробовать наркотик.

*Обсуждение.*

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
- Какие еще формы отказа существуют?

### **Упражнение «Марионетка»**

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

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а третий участник будет

играть 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.

Обсуждение:

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство? комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

### **Упражнение «Спорные утверждения»**

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен». «Не знаю / не уверен».

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой наркомании (в зависимости от обсуждаемой на занятии темы). После того, как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь.

Спорные утверждения:

Наркомания - это преступление.

Легкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания - это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают употребление наркотики «за компанию».

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

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть от передозировки.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания неизлечима.

Введение метадоновых программ в нашей стране позволит всем наркоманам безнаказанно получать «кайф» за счет государства.

Программы обмена шприцев стимулирует распространение наркомании.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.

Лечение и реабилитация наркопотребителей должно быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы - это не люди.

Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.

Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы решить проблему опийной наркомании.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?
- Примечание: проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

### **Упражнение «Гора жизни»**

Способ проведения: По каждому этапу ведущий делает схематичные рисунки на доске и комментирует.

1. Человек стоит на горе (рисунок). Эта гора - символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: (веревки, канаты, шнурки), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество.

Попросите слушателей дополнить этот список - подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

2. Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется (рисунок).

Комментарий к рисунку. Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

3. Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат - символическое изображение наркотика (рисунок).

Комментарии к рисунку. Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - героин. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает потреблять героин все чаще и чаще, он хватается за «второй канат»- возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).

4. Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, он становится похожим на марионетку (рисунок).

Комментарии к рисунку. Акцентируйте внимание на том, что героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», не думает о других») - это обрыв связей.

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

5. Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат - семья. Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу. (Очень толстый, плотно натянутый канат) (рисунок).

Комментарий к рисунку. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный

«ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

6. Человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи (рисунок).

Комментарии к рисунку: В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Обсуждение.

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»;

«Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»;

«Если я уже употреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?».

### **Упражнение «Как сказать НЕТ»**

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

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи;

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 мин, 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 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий; если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияние тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

*Подведение итогов занятия. Рефлексия.*