**Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании**

**Ход мероприятия**

-Здравствуйте ребята! Сегодня мы проведем мероприятие, посвященное теме «Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании». Для начала, чтобы поближе познакомиться, мы проведем игру «Имена-качества».

Ведущий и все ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как положительные, так и отрицательные. Например, Вера- воля, верность; Саша- самолюбие, серьезность и т.д.

-Вот видите, сколько хороших и полезных качеств есть у нас. Есть, правда, несколько неприятных; зато люди, которые их назвали, обладают еще не менее чем двумя хорошими: честностью и смелостью. Перед тем как начать наше занятие, мы должны сразу определиться с такими понятиями как наркотик и психоактивные вещества.

***Наркотик*** - это вещество, внесенное в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

***Психоактивные вещества*** - это такие вещества, после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать окружающий мир или самого себя. К ним относятся, например, также алкоголь и табак.

Теперь давайте поговорим о признаках уверенного человека и последствиях неуверенности в себе. Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного. Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре?

После обсуждения, необходимо воспользоваться плакатом, где подчеркнуты главные признаки уверенного в себе человека:

-спокоен и доброжелателен;

- смотрит в глаза;

- вежлив, но настойчив;

- не спешит, когда принимает решение;

- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;

- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья – он сам;

- называет настоящие причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Неуверенность же в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким? Для ответа на этот вопрос я покажу вам плакат, на котором изображены последствия отсутствия умения вести себя уверенно.

*Признаки неуверенности*

Не знаю своих прав Не уверен в себе Не могу отказать

Иду на поводу у окружающих

При обсуждении этой схемы следует обратить внимание на то, что сформированность одного навыка облегчает задачу формирования другого (например, чем больше у меня прав, и чем лучше я их реализую, тем более уверенным в себе я становлюсь). В конечном счете, отсутствие указанных в схеме жизненных навыков может привести к полному подчинению человека окружающему влиянию, а, следовательно, к ликвидации его как самостоятельной личности.

**Ролевая игра «Сомнительное приключение»**

Разделить учеников на 2-3 равные группы, в которых надо назначить одного или двух «возмутителей спокойствия». После этого объяснить правила игры.

-Сейчас мы сыграем в игру. В каждой команде есть « возмутители спокойствия». Это ребята, которые ничего не боятся и которым все в жизни хочется попробовать. Их задача – убедить остальных членов команды всем вместе прыгнуть с парашютом с самолета. Но как стало известно, прыгать придется со старого самолёта, с очень сомнительными парашютами, таким образом, прыжки будут стоить дешевле. Задача остальных участников – не только не согласиться, но и отговорить самих заводил.

После игры обсудить: Что было самым трудным? С кем из участников было приятнее разговаривать? Почему? Сложно было ли отстаивать свое мнение?

-Каждому из нас хорошо знакомы такие состояния: весёлый, печальный, радостный или, наоборот, грустный, испуганный и т.д. все эти состояния называются эмоциями, чувствами человека. Когда мы наблюдаем восход солнца, читаем книгу, мечтаем о будущем, мы проявляем свое отношение к окружающему миру. Книга или ваше занятие могут вас радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах проявляется также удовлетворённость или неудовлетворённость своим поведением, поступками, высказываниями. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают различные области нашей с вами жизни:

- общение с друзьями;

- взаимоотношения со взрослыми;

- учёба;

- спорт;

- знакомства с природой и произведениями искусства;

- путешествия и познание окружающего мира.

А теперь давайте подумаем, что происходит с эмоциональным миром человека, употребляющего наркотики и алкоголь.

1. Принимая психоактивные вещества, человек уходит из мира реальных чувств. Его настоящие чувства ликвидируются.

2. Он не в состоянии правильно оценить все происходящее с ним и вокруг него. Его оценка мира не является действительной, верной.

3.Это, в свою очередь, означает, что человек, употребляющий алкоголь или наркотики то и дело поступает неадекватно: например, доверяет недоброжелателям, обижает друзей и родных, стремиться заполучить то, что ему в действительности совсем не нужно, и отвергает необходимое. Такие люди, попадая в различные неприятные и опасные ситуации, начинают чувствовать себя обманутыми. А это , в свою очередь, порождает злость и агрессию. Если пристально понаблюдать за теми, кто употребляет психоактивные вещества, то эти чувства быстро становятся хорошо заметными. Среди чувств, которые испытывает человек, одним из самых сложных в выражении является чувство злости или гнева. Именно это чувство способно осложнить или испортить отношения человека с окружающими. Необходимо знать определённые правила, которым надо следовать, выражая чувство гнева:

- выражая свой гнев, не унижать и не оскорблять партнёра;

- дать возможность собеседнику высказаться в ответ на выражение гнева;

-говорить только о себе и своих чувствах, не давать оценки личности партнёра;

- сделать паузу, перед тем как что-либо начать говорить.

Чувства и эмоции, которые испытывает каждый человек, необходимо уметь правильно выражать. Знание способов и правил их выражения может существенно облегчить человеку общение с другими людьми.

Далее давайте перейдем к понятию «стресс». Ввел это понятие канадский врач Ганс Селье. Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов, человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Рассмотрим признаки стресса, написанные на доске:

• тревога,

• страх,

• неуверенность,

• растерянность,

• подавленность,

• беззащитность,

• паника,

• учащение пульса,

• дрожь,

•потливость,

• сухость во рту,

• затруднение дыхания,

•расширение зрачков,

• мышечная скованность,

• трудности глотания,

•бледность или краснота,

• желудочный спазм.

Если стрессовая ситуация сохраняется долгое время – наступает стадия истощения. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях за стадией истощения, если ситуация слишком экстремальная, может наступить смерть.

Давайте подумаем какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?

Предложите свои способы.

Ведущий записывает на доске все способы борьбы со стрессом, предложенные учащимися. Ниже перечислены самые разные способы выхода из стресса:

•поспать;

•принять душ или ванну;

•пойти погулять одному или с друзьями;

•заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;

•заняться любимым делом;

•найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими или друзьями;

•попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;

•сделать несколько глубоких вдохов;

•попытаться переоценить ситуацию и воспринять её не как экстремальную;

•включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими.

Основная мысль обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ или алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

Чтобы быть сильной и независимой личностью необходимо знать свои права и уважать права других людей. Давайте сейчас поиграем в игру, которая называется « я имею право». Мы по кругу перебрасывать друг другу мяч. Каждый, кто бросает мяч, должен назвать какое -либо свое право. Право может быть любое, главное, чтобы названное право не нарушало права других людей. Например: « Я имею право ездить на велосипеде» или «Я имею право помочь другу» и т.д.

После игры воспользуемся плакатом «Я имею право…» с перечислением этих прав:

•право на жизнь;

•право быть в безопасности;

•право на обучение;

•право на медицинское обслуживание;

•право на уважение окружающих;

•право просить о помощи и эмоциональной поддержке;

•право на свое собственное мнение;

•право делать ошибки и нести за них ответственность;

•право отказывать: говорить « нет, спасибо», « извините, нет»;

•право прекратить отношения с тем, кто мне не нравится или опасен для меня;

•право на такой образ жизни , который не наносит мне вреда;

•право изменить решение, если оно оказалось ошибочным;

•право побыть в одиночестве, даже если другие хотят моего общества;

•право протестовать против несправедливого обращения или критики;

•право на любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает права других людей;

•право на то, чтобы мои желания и потребности были не менее важны, чем желания и потребности окружающих.

Попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т.е. групповому давлению, так как человек обычно стремиться быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

-Сейчас я покажу вам плакат, где представлены те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании молодых людей.

Демонстрируется ватман «Виды группового давления» с указанием таких видов давления как:

° лесть;

° шантаж;

° уговоры;

° угрозы, запугивание;

° насмешки;

° частая похвала;

° подкуп;

° подчеркнутое внимание;

° призыв « делай как мы»;

° обман.

Проводится обсуждение этих видов группового давления.

-Мы рассмотрели основные виды давления, и вы поняли, что с таким явлением нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы заражается эмоциями толпы (пример, ситуация паники). Попадая под групповое давление, многие люди и начинают принимать психоактивные вещества. Как вы думаете, что заставляет ребят пробовать курить, принимать алкоголь и наркотики?

Причины:

- интересны возникающие ощущения;

- хотят быть похожими на старших;

- не хотят, но отказаться в компании неудобно;

- хотят понравиться тем друзьям, кто уже курит и т.д.

- назло другим (обида или показ своей независимости);

- принимают, надеясь, что они дадут облегчение в горе или обиде.

В последнем случае алкоголь или наркотики дают только временное облегчение – становится выбор продолжать употреблять их, рискуя здоровьем, или пережить душевную боль и стать сильнее. Выпивать или курить в одиночку никто не имеет особого желания и даже не думает об этом. Но так получается, что собравшись в компании, решают выпить и закурить. Употребление наркотиков происходит похожим образом. Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ – не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших, перед которыми не хочется выглядеть « слабым».

Если вы попадаете в ситуацию, когда вас побуждают выпить, закурить или принять наркотики, неплохо было бы дать себе время ответить на ряд вопросов:

1. Какие преимущества я получу, если соглашусь?

2. Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?

3.Как долго могут сохраняться преимущества и как долго неприятности?

4.А не станут ли неприятности более серьёзными с течением времени?

5. В результате буду ли я себя чувствовать хорошо?

6. Зачем мне предлагают сигареты, алкоголь и наркотики ( хотят завоевать мою дружбу, хотят чтобы я заплатил за них деньги, надеются, что я всегда буду употреблять это с ними?).

7. Что мне необходимо сделать сейчас?

Не поддавайтесь давлению, вы имеете право подумать.

Разыграем ситуацию: две девочки собрались на дискотеку с друзьями. Им предлагают закурить. Одна уже пробовала, но ей не понравилось, а вторая раньше не курила, и ей очень интересно, какие при этом возникают ощущения. Какое решение примут девочки?

Вот теперь давайте рассмотрим « Приёмы отказа от наркотиков».

1. ***Выбрать союзника***: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2***.« Перевести стрелки»***: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3***. Сменить тему***: придумать что–нибудь ещё; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы или ещё что-нибудь придумать).

4. ***«Продинамить»:*** сказать, что как-нибудь в другой раз.

5. ***«Задавить интеллектом»:*** если тебя убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь и наркотики).

6. ***«Упереться»:*** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это будет свидетельствовать о твёрдом характере.

7. ***«Испугать»:*** описать страшные последствия при употреблении наркотических средств, привести примеры.

8***. Обходить стороной:*** если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.

В первую очередь от употребления наркотиков, алкоголя и табака страдает здоровье человека.

Зависимость – это состояние, при котором человек испытывает постоянную потребность принимать то или иное психоактивное вещество. Зависимость может возникнуть от любого наркотика и психоактивного вещества – алкоголя, табака, кофе, лекарств, марихуаны и т.д.

Сейчас мы перечислим, как много осложнений в состоянии здоровья вызывает употребление наркотиков, алкоголя и табака. И большинство из них приходится лечить. Наркотики вызывают такие серьёзные хронические осложнения как хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие. Немедленные осложнения: смерть от передозировки, психозы( бред, галлюцинации), суициды. Алкоголь вызывает поражение печени и почек, различные серьёзные заболевания сердца и желудка, нарастающее слабоумие. Частые травмы из-за нарушения координации движений, смерть от удушья при попадании рвотных масс в лёгкие, суициды, импотенция у мужчин и бесплодие у женщин. Табак развивает такие болезни как хронический бронхит, рак лёгких, стенокардия, инфаркт миокарда, туберкулёз, бесплодие у женщин. На лечение этих болезней необходимы деньги. Эти расходы – еще одно неблагоприятное последствие употребления наркотиков.

Таким образом, вред наркотиков в следующем:

1. Для здоровья

2. Расходы общества на лечение, правоохранительные органы, тюрьмы.

3. Снижение производительности труда и ухудшение экономики (прогулы, аварии, травматизм, смерть).

4. Преступления и другие правонарушения.

5. Ухудшение отношений между людьми.

Мы разобрали последствия, которые возникают при употреблении наркотиков.

Теперь давайте поиграем в игру «Колечко».

Обычная игра «Колечко! Колечко! Выйди на крылечко!» Вышедший с колечком должен назвать, чем люди жертвуют ради употребления алкоголя и наркотиков (здоровье, деньги, любовь, семья, работа, дружба, социальное положение, уважение, жизнь и т.д.)

-Что же влияет на распространение наркомании?

1. **Традиции**, относящиеся к потреблению психоактивных веществ в обществе (праздники).

2**. СМИ** оказывают как положительную роль, так и отрицательную (реклама алкоголя и сигарет).

3**.Школа** может препятствовать распространению наркомании, если пользуется уважением и имеет твёрдую политику относительно потребления наркотиков.

4.**Воспитание:** внимание старших к моральным и нравственным потребностям подростков, приобщение их к общечеловеческим ценностям уменьшают вероятность распространения потребления психоактивных веществ, а отсутствие воспитания повышает эту вероятность.

5**. Друзья:** считается, что желание соответствовать стандартам среди друзей (значимых людей), является одной из основных причин начала потребления того или иного вещества подростками.

6**. Семья:** отношение семьи к потреблению всех психоактивных веществ существенно влияет на потребление этих веществ членами семьи (особенно младшими).

7. **Доступность.**

8. **Досуг**: хорошо организованный и структурированный досуг снижает вероятность распространения потребления психоактивных веществ, отсутствие такого досуга повышает эту вероятность.