Тренинг для студентов первых курсов

**“Скажем "ДА" своей жизни!”**

**Пояснительная записка**

На сегодняшний день наиболее опасными социальными отклонениями являются так называемые социальные вредности. Это табакокурение, алкоголизм, наркомания.

О необходимости разъяснения пагубности всех этих явлений в обществе сейчас необходимо говорить. Ведь даже самая благоприятная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности. Детей нельзя оградить от табакокурения, алкоголя, наркотиков, но НАУЧИТЬ ИХ СОЗНАТЕЛЬНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ НИХ МОЖНО И НУЖНО. Для этого необходимы интерактивные формы и методы проведения профилактики социальных вредностей среди подростков.

Но профилактическая работа не будет значимой, если этим будут заниматься только педагоги. К профилактике социальных вредностей необходимо подключить и медработников, и психологов, и, самое главное, старшеклассников. Наверное, только они могут своим советом, примером, авторитетом доказать, например, подросткам и малышам, что курение, алкоголь, наркомания – это очень опасные явления. Ведь быть здоровым – это модно!

Много сказано в периодической печати о проблемах подросткового возраста, о потребности вырваться из-под диктата взрослых. Волонтёрское движение, т. е. движение добровольцев, для профилактики социальных вредностей среди подростков просто НЕОБХОДИМО.

В этой работе велика роль образовательных учреждений в решении жизненно важных проблем ребёнка. В связи с этим разработана профилактическая программа **«Я, Ты, Он, Она - вместе целая страна!»**

(превентивная профилактика асоциального поведения среди подростков посредством волонтёрского движения). Одной из форм работы по программе является проведение тренингов.

**Тема:**Наркомания – знак беды.

(тренинг для обучающихся)

**Цель:**разъяснить обучающимся, что наркомания – это большая беда не только для отдельного человека, но и в целом для общества.

**Задачи:**

* сформировать у обучающихся навыки самооценки, саморазвития, самозащиты своего Я;
* развить негативное отношение к опасным привычкам;
* воспитать устойчивое отношение к первой пробе наркотиков среди подростков.

**Оборудование:** столы и стулья для трех команд, ватман (ЗОЖ, негативные привычки), ватман, диаграммы с итогами анкет.

**Предварительная подготовка к тренингу:**

* Анкетирование среди обучающихся 1 курсов;
* Подготовка волонтёров к тренингу (диаграммы, подведение итогов анкетирования и др.);
* Напечатание ролевых ситуаций, спорных вопросов, тезисов, заповедей;
* Подготовка цветных картинок (вырезок) из журналов и газет с изображениями людей, видов спорта и т.п.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Лекционно-дискуссионная часть**

– Здравствуйте. Мы рады вас видеть на сегодняшнем нашем тренинге и уверены, что тема нашего разговора небезынтересна и актуальна.  
Нравится это кому-либо или нет, но факт остается фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде, и не только в России, но и во всём мире.  
Что же такое наркомания? Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуана практически безвредна и безопасны. Кто же прав?

*Волонтёры озвучивают результаты анкетирования.*

[***Приложение 2***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/417662/pril2.doc)

*Мозговой штурм. На плакате – “ЗОЖ” и “Негативные привычки”, студенты говорят слова, словосочетания, характерные для данного плаката.*

– Мы сейчас раздадим вам 3 заповеди, но они записаны отдельными фразами. Вы должны будете составить из предложенных слов, фраз целое выражение.

1. Прежде чем приобрести порцию “дури”, хорошенько подумайте, а зачем вам это надо;
2. Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости;
3. Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного “счастья” - откажитесь.

*Участники работают, волонтёры помогают составлять заповеди.  
В результате среди участников тренинга выделяют 3 группы, в которых, условно говоря, будут обсуждаться социальные вредности: табакокурение, алкоголизм, наркомания.*

1. Работа заранее подготовленного волонтёра, который рассказывает о табакокурении.

– Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о.Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. Кроме никотина, в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем и органов. Так курение приводит к возникновению заболеваний, не имеющих определенной симптоматики и ясной клинической картины, курильщики уверены, что специфической болезни, возникшей только от курения, не существует. Тем не менее, если курильщик и не страдает бронхитом, туберкулёзом, раком лёгких, гипертонией и т.д., то всё равно его организм изнашивается и стареет значительно быстрее, чем организм некурящего человека.

2. Беседа волонтёра, рассказ об алкоголе.

– Человек не знал алкоголя долгие сотни лет тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Явление сбраживания было открыто почти одновременно во многих местах, и сейчас нам не с кого спрашивать за то, что этот джин был выпущен на свободу. А что же в России? На царских пирах пили ковшами и чашами, но не водку, а “мёд – пиво”, крепость их не превышала 5-7 градусов. Водка в России появилась в 16 веке. В 1552 году Иван Грозный устроил в России первый кабак, где водку подавали только опричникам. Спаивание народа безудержным становится в конце 19 века, когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки. Способствовали пьянству и беспросветно тяжёлая доля русского рабочего. Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 году. С тех пор война не прекращается и идет с переменным успехом – зелёный змий оказался крайне живучим. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек деградирует эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть зло – всё перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учёте врача-психиатра или помещаются в психиатрические лечебницы. Статистика:

* 90% умственно отсталых детей - дети алкоголиков и пьющих родителей;
* в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные;
* в пьющих семьях мертворождённые дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях;
* одна рюмка водки снижает работоспособность на 20-30%;
* в состоянии алкогольного опьянения совершается 55%краж, 79% грабежей, 69% нападений.

– Страшные цифры. И самое ужасное, что алкоголь требует в жертву не только взрослых людей, но и их будущее потомство.

3. Выступление волонтёра, который рассказывает о наркомании.

– Что же представляет собой наркомания, какие процессы происходят в организме человека?  
Первые пробы наркотиков не всегда сопровождаются каким-либо ощутимым эффектом. Иногда наблюдается защитная реакция организма – головокружение, тошнота. Наркотик постепенно расшатывает эту защиту. И после нескольких проб человек чувствует состояние эйфории. Первое пережитое чувство эйфории является точкой отсчёта в развитии психической зависимости человека от наркотика. Результатом этого является неожиданное желание вновь испытать действие наркотика. Если человек продолжает употреблять наркотические вещества, то изменения в физиологических процессах и психике закрепляются и он, наконец, осознает невозможность обходиться без наркотиков. В этот момент предстоит сделать выбор: как быть дальше – порвать с наркотиками или плыть по течению. Одни люди пытаются бороться, сдерживают себя, обращаются за помощью, другие отдаются своей страсти с охотою, третьи смиряются с судьбой и пытаются как-то приспособить своё существование к этому факту. После некоторого периода регулярного употребления наркотика человек начинает испытывать потребность в увеличении дозы, поскольку прежняя не дает желаемого эффекта. Со временем наркотик утрачивает свой специфический, эйфоризирующий эффект. И принимать наркотик больного далее заставляет стремление избежать состояние абстиненции (“ломки”), а также желание привести себя в рабочее состояние, так как вне действия наркотика этот человек уже абсолютно не работоспособен. На заключительной стадии можно наблюдать полную физическую зависимость и прогрессивное истощение организма – слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, отчётливо видны признаки отравления организма. Смерть быстрыми шагами настигает его.

– Дополнительную информацию нам сообщит преподаватель ОБЖ.

– Ребята, как вы думаете, может ли сам человек остановиться, отказаться от наркотиков?

*Участники команд отвечают на вопрос по очереди и разыгрывают ролевую ситуацию*

СИТУАЦИЯ – ПРОБА “Вам предлагают наркотики”

[***Приложение 1***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/417662/pril1.doc)

В компании приятелей вам предлагают попробовать наркотики (что-то покурить, проглотить и т.п.). Говорят: “Не робей! Попробуй – получишь кайф. От одного раза ничего не случится. В жизни надо всё попробовать и пережить”.  
Задание. Как вы поступите? А если в случае отказа вас будут презирать или навсегда исключат из компании? А если на вас будут давить или угрожать?

– Так как же можно относиться к наркоманам: ненавидеть, быть равнодушными, жалеть?

*Участники команд высказывают свою точку зрения. Каждой команде предлагаются спорные утверждения.*

[***Приложение 3***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/417662/pril3.doc)

*Участникам нужно обсудить и высказать свою точку зрения, затем участникам тренинга предлагается согласиться или опровергнуть следующие тезисы.*

[***Приложение 4***](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/417662/pril4.doc)

*Затем волонтёры раздают участникам тренинга буклеты под названием “Здоровье – твое богатство!”, где говорится о том, что сегодня мода на здоровых, умных, добрых и СВОБОДНЫХ людей. Живи ярко и красиво!*

**II. Творческая работа**

– Итогом сегодняшнего разговора является выпуск коллажа из цветных картинок журналов и газет под названием “Скажем "ДА" своей жизни!”, а затем защита своего проекта по группам.

**III. Заключительная часть тренинга. Рефлексия.**

– Что запомнилось на занятии?  
– Что понравилось на занятии, не понравилось?  
– Какие пожелания на будущие тренинги?