***Тренинг : «Сделай свой выбор».***

***Цель***: формировать адекватные жизненные ценности и ответственное отношение к своему здоровью, помочь подросткам осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и её последствия.

***Задачи***: формирование у учащихся убеждений в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому.

***Ход тренинга:***

***Вводная часть.***

1. Знакомство «Первая буква имени». Вам необходимо по кругу назвать своё имя и на первую букву имени качество, которое соответствует Вам. Затем рядом стоящий повторит то, что сказал первый и назовет свое имя и качество на первую букву своего имени и т.д.

**Обсуждение.**

1. Игра-разминка

Участникам дается задание: придумать приветствие, используя мимику и жесты, затем поприветствовать.

Это интерактивная ледокольная техника позволяет установить лучший контакт участников, способствует раскрытию, повышает самооценку.

**Обсуждение**: где, с кем, с какой целью можно использовать данное упражнение.

1. Правила работы группы.

Давайте выработаем правила:

Вы предлагаете, я записываю

* не перебивать;
* не оценивать;
* говорю «здесь и сейчас»
* конфиденциальность;
* активность;
* работа от начала до конца;
* правило поднятой руки;
1. Ожидание от тренинга.

Участники группы говорят о том, что они ждут от тренинга, можно записать

***Что ожидаем:***

 новую информацию

 обмен опытом

 новые цели

**II. Основная часть.**

1. Актуализация знаний учащихся в наркозависимости и ее причинах.

Участникам предлагается назвать ассоциации к слову «зависимость».

(записывается на листе или на доске)

Далее участники разбиваются на 3 группы, когда займут свои места, объявляется тема и распределяются типы зависимости.

1 группа – зависимость от табака

2 группа – алкогольная зависимость

3 группа – наркотическая зависимость

1. Упражнение «Горы»

Каждая группа в зависимости от распределения находит свои «причины» злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками.

***Причины:***  одиночество, давление группы, отсутствие поддержки, любопытство, подражание, потребность в самоутверждении, желании следовать правилам компании, желание испытать необычные ощущения, для завоевания популярности, безделье, скука, для облегчения контактов, страх перед жизненными трудностями, конфликты.

На доске обозначаются вершины гор, название которых – это возможные причины употребления.

1. Каждой группе дается задание назвать проблемы, которые возникают при злоупотреблении алкоголем, наркотиками, табакокурение.

1 группа – медицинские проблемы

2 группа – социальные проблемы

3 группа – правовые проблемы

Каждой группе раздается лист, участники заполняют по мере обсуждения. Затем представитель каждой группы защищает свое мнение по данному типу зависимости.

***Медицинские:*** психические расстройства, слабоумие, поражение всех систем органов, ВИЧ/СПИД, резкое уменьшение продолжительности жизни, проблемы со здоровьем будущих детей и др.

***Социальные:*** прогулы в школе, уход из школы, проблемы в семье, бродяжничество, проституция, суицид и др.

***Правовые:*** хулиганство, воровство, грабеж, убийство, нанесение тяжких телесных повреждений, изготовление, хранение и продажа алкоголя (наркотиков), склонение к употреблению алкоголя (наркотиков) и др.

***Обсуждение.***

1. Ролевая игра. Анализ ситуации по выбранному типу зависимости.

1 группа – Ситуация 1.

Две подружки были на дискотеки. Долго танцевали. Затем одна говорит другой: «Слушай, давай пойдем покурим».

2 группа – Ситуация 2.

Группа подростков была на дискотеке в день 8 Марта. Они танцевали, веселились, затем один юноша сказал: «Девчонки, я хочу вас поздравить с праздником», достал из пакета большую красивую бутылку и сказал: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить?»

3 группа – Ситуация 3.

Вечер. Парк. Беседка. Ребята не знают чем заняться. Одни из ребят предлагают попробовать наркотические таблетки. Другие отказываются от данного предложения и уходят. Вслед: «Вы нам больше не друзья. Трусы вы!».

***Анализ ситуаций..***

Как может звучать отказ?

***Отказ может звучать так:***

Нет, спасибо.

Нет, спасибо. Я не люблю вино, а люблю шоколад.

Нет, спасибо. Я не пью, потому что …

Нет, я ухожу мне уже пора на тренировку.

Я не трус, просто мне не нравится и др.

1. ***«Мифы и реальность»***

К сожалению, жизнь – это не сказка, где добро всегда побеждает зло. Иногда бывает наоборот.

Сейчас мы посмотрим, что вы знаете о наркотиках, алкоголе, табакокурение. У каждой команды 3 карточки, с помощью которых вы будете выражать свое согласие или несогласие с предложенным утверждением: красный цвет – ***«нет»*,** зеленый – ***«да»***, желтый – ***«частично».***

***«Мифы»***

1. Курят все.
2. Бросить курить легко.
3. Курение опасно только для того, кто курит.
4. Алкоголь – пищевой продукт.
5. Алкоголь не основная причина смертности среди молодежи.
6. Легкие наркотики принимать можно, это безопасно.
7. Употребляя алкоголь и наркотики, легче уйти от проблем.
8. Пиво – не алкоголь, клей – не наркотик.
9. Наркоман – конченый человек, ему уже не поможешь.

***Обсуждение «Реальности».***

***III. Заключительная часть***

1. Выработка у учащихся стратегии отказа при предложениях

**«употребить ПАВ»**

**«покурить»**

**«употребить спиртное»**

1. Продолжить фразы:
* Все взрослые курят, но …
* После пробы наркотиков человек …
* Выпившие люди …
1. Сейчас хочется прочитать стихотворение: «Следы»

В лесу ли, в поле или у воды

Читаем мы звериные следы.

Вот лисий след петляет меж ветвей –

Лиса наивна в хитрости своей.

Вот след кабаньих кованых копыт,

А вот и дуб, что кабаном подрыт.

Вот быстрой белки тянется следок.

Вот на сосне медвежьей шерсти клок.

Тут лось лежал, а здесь косой дрожал.

А там ягненка серый волк задрал.

Любой охотник знает наперед,

Что зверь нигде бесследно не пройдет.

Лишь ты, чудак, живешь ни так, ни сяк.

Жизнь для тебя, что ломаный пятак.

Какой же ты оставишь в жизни след?

Ведь без следа и человека нет!

\*\*\*

 В жизни по-разному можно жить.

 Можно в беде, можно – в радости

 Вовремя есть. Вовремя пить.

 Вовремя делать гадости.

 А можно и так: на рассвете встать

 И, помышляя о чуде,

 Рукой обожженной солнце достать

 И подарить его людям.

1. «Чистая страница»

Я призываю вас сейчас сделать свой выбор:

Выбор образа жизни, выбор своего будущего, своей судьбы. Если вы уже приняли решение – напишите об этом на нашей «Чистой странице»

Возможно, ваши слова, ваши призывы остановят тех, кто пока сомневается, и тех, кто ходит по краю пропасти.

Сейчас у вас есть шанс начать жизнь с чистого листа или с «Чистой страницы»