**Беседа по профилактике наркомании**

**для учащихся 9 – 11 классов.**

***Цель:***повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ (ПАВ).

***Задачи:***выяснить уровень информированности подростков по роблеме; дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ), возможных стратегиях поведения.

***Оборудование:***листы форматом А4 и маркеры; доска и мел.

**Ход занятия.**

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о злободневной проблеме - проблеме наркомании. В конце нашего занятия каждый из вас, в том числе и я, сделает для себя определенные выводы в отношении ПАВ.

Сейчас я на доске нарисую человека. давайте сразу определимся, кто это у нас будет – девушка или юноша? Как мы назовем нашего подростка (желательно назвать именем, которого нет в классе)? Сколько будет лет нашему подростку?

Ребята, а сейчас давайте попробуем составить собирательный образ нашего подростка, наделив его положительными и отрицательными качествами характера. *(Ребята называют положительные и отрицательные качества собирательного образа подростка).*

А теперь немного отвлечемся от нашего подростка и проведем мозговой штурм. Скажите, пожалуйста, зачем подростки начинают употреблять наркотики? Зачем им это надо?

**В помощь ведущему.** Причины употребления наркотиков:

* Из любопытства
* Солидарность, чтобы не быть «белой вороной»
* Назло
* Не хватает понимания близких
* Неблагополучная семья
* Желание соответствовать определенному образу жизни
* Желание, чтобы тебя считали взрослым
* Желание ослабить самоконтроль
* Желание расслабиться
* Для кайфа
* Для смелости
* Снять боль и т.д.

**Ведущий:** Скажите, ребята, как вы думаете, причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики, являются внешними или внутренними (психологическими)?

**В помощь ведущему.** Ведущий должен сделать акцент на том, что причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики, являются внутренними, т.е. психологическими.

**Ведущий.** Ребята, что можно сделать, чтобы решать теже самые проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ?

*(Ребята называют:*

* *Попеть*
* *Встретиться с друзьями*
* *Послушать музыку*
* *Поиграть на компьютере*
* *Сходить в бассейн*
* *Сходить на дискотеку*
* *Посмотреть интересный фильм*
* *Почитать увлекательную книгу и т.д. )*

**Ведущий.** То есть у каждого из вас есть свои способы получения радости. Сейчас я нарисую график человеческого эмоционального состояния, где по оси У будут эмоции, а по оси Х – время.

В нормальном состоянии у всех нас настроение то повышается, то понижается и т.д. Мы все живем, подвергаясь этим колебаниям. Ни один человек, даже самый известный, не живет все время в радости, все время в удовольствии, и у него после подъема всегда спад. И нет таких людей, которые постоянно находятся в состоянии депрессии, у них после спада настроения всегда подъем.

Когда у вас подъем настроения, то обычно жизнь вам кажется прекрасной, у вас нет проблем, и вы не совершаете плохих поступков. Как только настроение падает, вам начинает казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители. И вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с человеком. Если он слышит слова поддержки: все будет хорошо, после черной полосы будет белая и т.д., то ему значительно легче выйти из состояния спада настроения, в обратном случае велик риск попадания в компании, употребляющие ПАВ.

*Наркотическая зависимость –* это процесс, содержащий 4 этапа, и как любой процесс имеет начало и конец.

Сейчас я нарисую на доске мячик, который катится вниз.

**1 этап пробы. Первые пробы.**

На первом этапе происходит знакомство с наркотиками, этот этап, поэтому и называется «первые пробы».

Для этого этапа характерны:

* Естественное любопытство, желание «просто попробовать»
* Активный поиск новых видов «кайфа»
* Неумение сказать «нет»
* Трудности с пониманием собственных границ
* Попадание под влияние различных мифов о наркотиках
* Страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»
* Неосознанное желание убежать от сложностей жизни
* Наплевательское отношение к себе и своей жизни
* Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной
* Незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.

***Есть 2 пути после первых проб:***

1. полностью прекратить употребление.

2. продолжить употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от наркотиков.

**2 этап. Употреблять наркотики нравится.**

На второй этап попадают обычно те люди, которым это состояние понравилось. И мячик покатился вниз.

Для этого этапа характерно:

* осознанное желание получать «кайф» при помощи наркотиков
* поиск разумных оправданий употребления
* поиск «подходящей»компании
* наркотики становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха
* наркотики начинают использоваться как:

- средство против комплексов

- лекарство от стресса

- способ общения

- спутник взаимоотношений девушки и парня

* можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы
* формируется особая «тусовка» - свои наркотики, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные.

Когда человек попадает на второй этап зависимости он понимает, что то , что он употреблял наркотики, близкие ему люди не одобряют, но ему это состояние нравится, и поэтому он вынужден оправдывать свое поведение, и вот тогда возникают различные мифы, например:

* От одного раза зависимости не бывает…
* Я буду контролировать себя …
* Я сильный, буду держать себя в руках …
* Те, кто стали наркоманами – слабые и безвольные …
* Конопля не наркотик, от нее не бывает зависимости…
* Когда почувствую, что начинается зависимость, - брошу…

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

**3 этап. Возникают проблемы.**

Мячик катится дальше вниз.

Для этого этапа характерны:

* Проблемы со здоровьем (ломка)
* Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал)
* Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы в отношениях)
* Скандалы в семье
* Проблемы с учебой, неприятности в школе
* Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
* Конфликты с друзьями
* Основной круг общения – те, кто употребляет наркотики
* Конфликты с законом, приводы в полицию.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик уже не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

**4 этап. Употребление наркотиков становится целью.**

На четвертом этапе наш мячик попадает в круговорот, из которого выбраться трудно. Скатиться всегда просто, а вот вернуться назад, как видите, очень сложно.

Для этого этапа характерно:

* Употребление ради употребления
* Постоянная потребность в наркотиках
* Использование крайних средств, в поисках дозы
* Разрушение нравственных ценностей
* Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования
* Попытки самоубийства
* Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний
* Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает. Статистика говорит о том, что из 100 заболевших наркоманией выздоравливает только 3%, т.е. их 100 заболевших только 3 человека выживает, все остальные просто умирают.

Случилось так, что наш подросток по одной из вышеперечисленных причин начинает употреблять наркотики. Как вы думаете, что изменится в его характере? Какое будет его поведение?

***В помощь ведущему.*** Внешние признаки употребляющих наркотики. Человек, употребляющий наркотики, - это обычно развязный, болтливый, чрезмерно расслабленный и приставучий, которому без причины очень весело. Он суетлив и неряшлив. Поведение агрессивное, слабо контролирует свое поведение. У него нарушается координация и точность движений, снижаются критическое отношение к поведению и ситуации, инстинкт самосохранения. Наблюдается снижение памяти, внимания и ухудшение зрения.

- Какова продолжительность жизни наркомана?

***В помощь ведущему.*** В среднем продолжительность жизни наркоманов составляет 10 – 15 лет.

- Ребята, как вы думаете, наркомания излечима?

***В помощь ведущему.*** Наркомания – это болезнь души. Наркоман не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков.

- А теперь вернемся к нашему подростку. Случилось так, что наш подросток в силу своей воли, с помощью специалистов и при поддержке близких справился с проблемой наркотической зависимости.

Закончил школу, поступил в вуз. Давайте пофантазируем, в какой вуз он поступил?

- Какая у него будет профессия?

- Чем он будет увлекаться?

- Будет ли у него своя собственная семья?

- Будут ли у него дети, сколько?

- Будет ли у него свой дом?

- А машина будет, какая?

- Сделает ли он карьеру?

- Куда будет ездить отдыхать?

Хорошо! Молодцы!

Глядя на эту картинку, я понимаю, что наркотики – это плохо. Вы сделаете свой выбор