**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ**

Эти упражнения помогают участникам определить причины и опасность для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

**УПРАЖНЕНИЕ «ВОПРОСЫ»**

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок.

Ведущий обдумывает вопросы, и на их основе определяет необходимый объем информационных блоков.

Каждый участник пишет на листке бумаги вопрос(ы), на которые он хотел бы получить ответ в ходе бесед. Листочки с вопросам отдаются ведущему.

**Игра «Спорные утверждения»**

Эта игра решает несколько задач:

- стимулируется активность группы;

- участники слышат альтернативное аргументированное мнение;

- происходит формирование собственных, менее дискриминационных позиций;

- появляется возможность продемонстрировать собственную позицию;

- двигательная активность во время игры позволяет восстановить внимание группы.

Комментарий: Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих еж для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, постарайтесь точно выяснить, что на самом деле они имеют ввиду, отвечая тем или иным образом. Еще одним сложным моментом этой игры является «стадное чувство» - когда участники ходят друг за другом, не стремясь задуматься и выработать свое собственное мнение. Чтобы преодолеть это, нужно оговорить такой вариант заранее.

Можно использовать следующие утверждения;

1. Легкие наркотики безвредны.

2. Наркомания - это преступление.

3. Наркотики повышают творческий потенциал.

4. Наркомания — это болезнь.

5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.

6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

7. Наркомания излечима.

8. Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию».

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

10. Наркоман может умереть от СПИД.

11 . Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

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

13. Наркоман может умереть от передозировки.

14. Продажа наркотиков не преследуется законом. 15. Наркомания неизлечима.

**УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»**

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубоко содержания работы и дискуссий.

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме.

Дается задание: «назовите одно, два слова, которые приходят на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества (ПАВ)».

Игра может быть проведена в двух вариантах – устно и письменно.

1. Участники по кругу высказывают одну-две ассоциации, которые у них вызывает выражения «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества (ПАВ)».

2. Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации.

При любом варианте игры результаты записываются на ватман и обсуждаются.

Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое.

**ИГРА «СЮРПРИЗ»**

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков. Материалы: непрозрачная коробочка, морковка (или другой самый обычный предмет).

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит - «нельзя», «плохо», «запрещено», но ведущие этим пользуются регулярно и очень довольны. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь (ведущий им объясняет, что они не разглашают «секрет»). Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке - это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущие «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство. После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информацию по наркомании и влияние любопытства на поведение человека.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показывают реальные причины начала употребления наркотиков.

**УПРАЖНЕНИЕ «ВЫСКАЗЫВАНИЯ»**

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение.

Материалы: карточки с высказываниями на каждого участника.

Спектр полученных высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты.

Участники группы получают по листу с подготовленными утверждениями. Им дается 10-15 мин., на раздумья. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они совращают других. Наркотики — это повседневность для подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь - это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом.

Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.

Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни. Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

**УПРАЖНЕНИЕ «ПРОВОКАЦИОННЫЕ ТЕЗИСЫ»**

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает разбиться на две команды и обсудить несколько предложенных высказываний. При этом 1-ые номера высказываются «за», 2-ые — «против». После обсуждения разъясните спорные моменты (можно использовать статистические данные). Провокационные тезисы.

Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков. Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками. Наркоманам нельзя помочь.

Полиции 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. «Насвай» помогает бросить курить.

От марихуаны не развивается зависимость.

**УПРАЖНЕНИЕ «МИФЫ»**

Цель: информировать участников, развеять мифы. Материалы: таблички с надписями «да» - «нет».

Таблички прикрепить на противоположные стены. Зачитывается спорное утверждение, предлагается участникам встать возле одной из табличек («да» или «нет»). Каждый участник должен обосновать свою точку зрения. После обсуждения разъясняются спорные моменты (можно использовать статистические данные).

Мифы:

Наркомания - вредная привычка.

Достаточно 1 раз уколоться —-и станешь наркоманом. Все наркоманы и проститутки - конченые люди. Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима. Нельзя дружить с наркоманом.

У каждого есть своя собственная зависимость. «Чистые наркотики безвредны».

Легализация наркотиков приведет к снижению преступности. Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.

Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

**УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ»**

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

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

**ИГРА «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, один 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?

Комментарий: Данное упражнение при качественном исполнении (когда «марионетки» не двигаются самостоятельно) дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли. Но это не значит, что у всех участников оно вызовет негативные чувства. Поэтому в конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях. Проводя обсуждение, ведущий выясняет, почему у участников могли возникнуть те или иные чувства.

Чем проще и четче будет дана инструкция участникам, тем больше вероятность того, что игра вызовет эмоциональный отклик у участников.

**«ОБСУЖДЕНИЕ ИСТОРИЙ»**

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5-7 предложений) на тему:

«Что будет, если ... мне будет очень плохо», «Что будет, если ... я буду очень одинок», «Что будет, если ... я серьезно заболею»,

«Что будет, если ... класс отвернется от меня»,

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

Обсуждение

Чем заканчивались истории? Какие выходы были предложены?

Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)? Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой?

Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными? **РОЛЕВАЯ ИГРА «СЕМЬЯ»**

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсудить игру и выбрать наиболее приемлемые способы решения проблемы.

**РОЛЕВАЯ ИГРА «ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ»**

Цель: приобретение практических навыков. Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на 2 микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая - администрацию города.

Примеры ролей для участников:

1) администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;

2) администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становиться проект «администрации школы», «администрации города».

С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Несколько лучших проектов можно наградить (если есть такая возможность).

**МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ И ДИСКУССИИ**

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ О НАРКОМАНИИ»**

Участникам предлагается разделиться на 3 группы и выработать как можно больше причин, по которым в наше время людям следует знать и говорить о наркомании. После того как все группы доложат результаты своей работы, ведущий инициирует групповую дискуссию целью которой является осознание важности обсуждаемой проблемы.

В некоторых группах любые дискуссии сильно затягиваются, разговор становится все менее и менее содержательным, участники начинают излишне детализировать либо «ходить по кругу»; корректировать этот процесс можно, вовремя делая ремарки по содержанию, и, тем самым возвращая дискуссию в нужном педагогу направлении. Этот совет относится и ко всем остальным дискуссионным формам работы.

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЧЕМ ПОДРОСТОК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РЕБЕНКА И ВЗРОСЛОГО?»**

Участникам предлагается разделиться на 2 подгруппы, одна группа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая - отличие подростка от взрослого. После чего идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма, временные рамки.

Выводы: подростковый возраст имеет ряд особенностей - конформность, максимализм, зависимость от возрастной группы. Нельзя подходить к подростку со взрослыми мерками; но каждый подросток сам должен отвечать за свои поступки, и этому можно научиться.

Необходимо объяснить смысл используемых психологических терминов.

**ДИСКУССИЯ «МОЙ ДРУГ ЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ»**

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и оспариваться в корректной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.