МОУ «Деевская средняя общеобразовательная школа2
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 проблеме; дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ), возможных стратегиях поведения.

Время: 40—45 минут.

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 называть 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 образ 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 те же 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 т. д. 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 будет 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. 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 (или осознанное);

— 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 два пути после первых проб:

1) полностью прекратить употребление;

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

II 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 сексуальных отношений;

- 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 2 этап зависимости он понимает, что то, что он употребляет наркотики, близкие ему люди не одобрят, 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.

III этап. Возникают проблемы

Мячик катится все дальше вниз.

Для этого этапа характерны:

— проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);

— 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 милицию.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик 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.

IУ 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. из 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 внешности? Что изменится в его характере? Какое будет у него поведение?

В помощь ведущему. Внешние признаки употребляющего 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 будет у него профессия?

- Чем он будет увлекаться (его хобби)?

— 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 наркотика — это ПЛОХО. Вы сделаете СВОЙ выбор сами.

Спасибо за внимание! Мне было легко с вами работать!