

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»



*Методические рекомендации  
по проведению занятий  
по профилактике употребления ПАВ*

Воронеж

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

# **Здоровое поколение – будущее России**

*Методические рекомендации  
по проведению занятий  
по профилактике употребления ПАВ*

**Воронеж**

**Здоровое поколение – будущее России:** методические рекомендации по проведению занятий по профилактике употребления ПАВ / сост. В.Е. Пищикова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2016. – 13 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»  
г. Воронеж, ул. Славы, 13 а,  
тел.: 8(473)234-37-20  
<http://stoppav.ru/>

## **Занятие №1**

# **Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ**

**Цель:** Формирование ценностного отношения своему здоровью.

**Задачи:**

- формирование негативного отношения школьников к наркотическим веществам;
- формирование мотивации к сохранению здоровья;
- информирование учащихся о влиянии наркотиков на здоровье.

**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных учреждений 7-9 классов

**Время работы:** 45 минут.

### **Ход работы**

**Приветствие. Упражнение «Знакомство».**

Каждый участник по очереди называет своё имя и качество, которое ему присуще, начинающееся с буквы его имени (*например: Антон – артистичный, Сергей – симпатичный и т.д.*).

***А вы знаете, что такое ПАВ?***

*(надпись на доске)*

**ПАВ** – это любое вещество, которое при попадании в организм человека изменяет настроение человека, восприятие, поведение и двигательные функции. Обычно психоактивными веществами именуются наркотики, однако, это и алкоголь, и табак, и др.

**Упражнение «Мяч».**

«Ребята, как вы думаете, почему люди начинают употреблять психоактивные вещества? Я прошу каждого по очереди ответить на вопрос, но следите, чтобы ваши ответы не повторялись».

(за компанию, из-за любопытства, чтобы казаться взрослее, круче, уход от проблем, неумение сказать «нет», под давлением взрослых, друзей, чтобы быть как все, не быть «белой вороной» и т.д.)

«Скажите, если человек употребил психоактивное вещество один раз, второй, что у него начинает формироваться? (зависимость)

Правильно, а зависимость – это процесс многократного поглощения небольших доз ПАВ, который вызывает привыкание, пристрастие, как следствие – организм постепенно требует увеличения дозы.

### ***Беседа «Этапы зависимости»***

Зависимость – это процесс. Он имеет 4 стадии.

#### *1 этап. Первый опыт.*

- Любопытство, желание «просто попробовать»
- Неумение сказать «нет»
- Страх быть «белой вороной» или «маменькиным сынком»

#### *2 этап. Начинает нравиться*

• Осознанное желание закурить (принять какое-либо другое вещество)

- Планирование употребления, поиск подходящей компании
- Поиск разумных оправданий употребления
- Использование ПАВ как средства против комплексов

#### *3 этап. Возникают проблемы*

• Проблемы со здоровьем (проигрывается с мячом, каждый ребенок по очереди называет конкретные проблемы, возникающие у человека, употребляющего ПАВ)

- Финансовые трудности
- Социальные трудности

#### *4 этап. Употребление становится целью*

• Употребление ради употребления

• Постоянная потребность в употреблении

• Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний

### ***Упражнение «Доска удовольствий»***

В виде мозгового штурма детям предлагается выполнить упражнение. Они должны ответить на вопрос: «Как можно получать удовольствие в повседневной жизни, не принимая при этом никаких психоактивных веществ?».

Варианты записываются на доску. Затем подводится фигурная скобка и пишется ЖИЗНЬ. Справа пишется ПАВ и ставится знак равно. Детям задается вопрос «Могу ли я поставить знак равно?».

Обсуждение.

### ***Упражнение с мячом (или на листке бумаги)***

Задача каждого участника – продолжить предложение: «Если бы люди не знали о существовании ПАВ, то...». Обсуждение.

А скажите, ребята, вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

После вешается табличка **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (устав ВОЗ).

### ***Упражнение «Альтернативная реклама»***

А сейчас мы с вами разделимся на команды (по 2-4 человека) и сделаем рекламу и слоган на одну из тем «За здоровый образ жизни» или «Против психоактивных веществ». Детям раздаются чистые листы, и они рисуют.

Обсуждение.

### ***Заключение***

Ритуал «Ладони» – выражение своего отношения к прошедшему занятию:

- открытые ладони – «Мне понравилось занятие»;
- скрытые ладони – «Мне не понравилось занятие»;
- одна ладонь открыта, другая скрыта «Я не определился».

### **Список литературы:**

1. Методическое пособие. Сталкер. Профилактика наркозависимости. Н. А. Зубова И С.М. Тихомирова. 2003. – 150 с.
2. Психолого-педагогическая профилактика наркомании среди учащихся//Учебно-методическое пособие. Часть 3. // В.Ф. Крапивина, Н.В. Дубровская, А.А. Токарева, И.Н. Руднева.
3. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. 2004. – 103 с.

## Занятие № 2 ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

**Цель:** Формирование негативного и непримиримого отношения учащихся к употреблению наркотических веществ.

**Задачи:**

- Уточнить понимание подростками термина «наркотики»;
- Формирование понимания у учащихся негативных последствий наркотической зависимости;

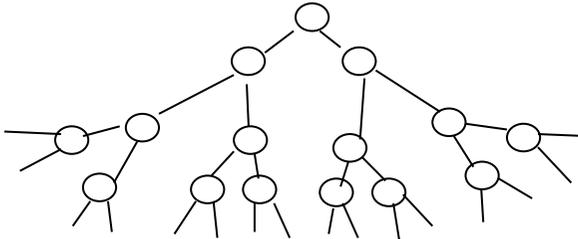
**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных организаций 7-9 классов

**Время работы:** 45 минут

### Ход работы

#### *Приветствие. Упражнение «Пирамида»*

Психолог выбирает одного участника и просит его выбрать из присутствующих по два человека, в свою очередь те двое выберут себе каждый по двое участников и т. д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не останется никого, кто ещё сидит на своем месте.



Психолог: Кто может сказать, какие вещества относятся к разряду психоактивных? (*возможные ответы: сигареты, алкоголь, наркотики*)

Психолог: Верно, каждый из нас имеет общее представление о данных веществах. Но давайте рассмотрим, что же из себя представляют данные вещества.

**Сигарета** – бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый табак для курения, содержащий концентрацию ядовитых веществ во вдыхаемом дыме.

**Алкоголь** – чаще всего подразумевают этанол (этиловый спирт или просто спирт), который получают при ферментации сахаров (брожение). Под словом алкоголь часто подразумевают алкогольные напитки – это название для напитков, содержащих этиловый спирт. Наркотическая зависимость от этих напитков называется алкоголизм. Алкоголь относится к наркотическим ядам.

**Наркотики** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, в соответствии с законодательством РФ, международными договорами РФ, в том числе единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

### ***Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя»***

Психолог предлагает учащимся подумать: какие существуют вредные последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя?

Специалист для наглядности прикрепляет к доске заранее заготовленные таблички, на которых написаны группы этих последствий (медицинские, экономические, социальные)

### ***Дискуссия «Как подростки страдают от наркотиков, табака и алкоголя?»***

Хорошо, мы отметили вредные последствия, которые возникают при употреблении ПАВ. А теперь давайте поговорим о том, с какими вредными последствиями курения, употребления наркотиков и алкоголя сталкивались ваши знакомые ребята. Напоминаю наши правила: мы не рассказываем за пределами нашей группы о том, что услышали здесь о личной жизни других людей. Чтобы никому не навредить, вы можете не называть их имена.

*(Рассказ психолога о структуре зависимости)*

Затем психолог предлагает ребятам обсудить следующий вопрос: Как «выглядит» зависимость от наркотиков? Психолог показывает на доске ребятам следующую таблицу:

Действие	Эффект	Результат	Состояние человека после прекращения употребления	Чем жертвуют люди ради употребления
Употребление наркотиков	Эйфория, «кайф», повышение настроения, расслабление	Зависимость	«Ломка», ухудшение самочувствия (невыносимая боль, апатия, раздражение)	Семья, друзья, любовь, дружба, деньги, уважение со стороны окружающих, здоровье, внешний вид
Курение табака	Удовольствие, успокоение	Зависимость	Дискомфорт	
Употребление алкоголя	Улучшение настроения, повышение уверенности в себе	Зависимость	Похмелье	

### ***Упражнение «В шкуре зависимого»***

Психолог: Ребята я надеюсь, вам стали понятны негативные последствия зависимости от ПАВ. А сейчас я предлагаю вам поучаствовать в маленьком эксперименте. Давайте посмотрим, какого жить человеку, попавшему в состояние зависимости. Для этого мне нужны три-четыре добровольца, которые могли бы рассказать нам о какой-нибудь одной своей привычке.

Психолог обсуждает с добровольцами их житейские привычки (попить кофе по утрам, сделать зарядку и так далее) и записывает все это в таблицу.

После этого психолог спрашивает, какой эффект или какие чувства вызывает выполнение привычного действия, что они испытывают и как себя ведут, если привычное действие выполнить не удалось, и на что они готовы пойти (чем пожертвовать), чтобы все-таки его выполнить. Когда психолог обсудит три-четыре привычки, у оставшихся учащихся тоже может возникнуть желание рассказать о своих привычках и их чертах, по возможности психолог дает высказать всем ребятам.

Психолог (резюмирует проделанную работу): Видите ребята, ваши привычки не такие разрушительные, как привычка употреблять ПАВ, однако они также могут доставлять дискомфорт. Представляете, как живет людям, которые стали зависимыми от

наркотиков? А избавиться от употребления наркотических средств намного труднее, чем от наших житейских безобидных привычек.

Действие	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...
Привычка 1			
Привычка 2			
Привычка 3			

### ***Упражнение «Интересное-полезное». Итоговый круг***

Ребята по очереди по кругу высказывают свои мнения о прошедшем занятии.

Психолог: Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным, полезным. Пожалуйста, поделитесь своим мнением.

### ***Домашнее задание***

Психолог: А теперь послушайте, пожалуйста, домашнее задание. Подумайте, если бы вам предложили бы попробовать ПАВ, как бы вы отказались от употребления психоактивных веществ? Надеюсь домашнее задание понятно для всех? Встретимся на следующем занятии! До свидания.

### **Список литературы:**

1. Методическое пособие. Сталкер. Профилактика наркозависимости. Н. А. Зубова И С.М. Тихомирова. 2003. – 150 с.

2. Психолого-педагогическая профилактика наркомании среди учащихся//Учебно-методическое пособие. Часть 3. // В.Ф. Крапивина, Н.В. Дубровская, А.А. Токарева, И.Н. Руднева.

Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. 2004. – 103 с.

## *Занятие №3* **НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ!**

**Цель:** формирование навыка отказа от принятия ПАВ.

**Задачи:**

- Моделирование ситуаций вовлечения и противостояния групповому мнению
- Формирование установки на неприятие употребления психоактивных веществ
- Формирование у детей навыков уверенного поведения в сложных ситуациях
- Развитие стремления к сохранению здоровья

**Контингент:** учащиеся 7-11 классов

**Время работы:** 45 минут

### **Ход работы**

*Приветствие. Эксперимент «Коробочка с запретом» (5 минут)*

Психолог: Эта коробочка содержит в себе нечто, запрещенное для использования. Вы знаете, что данную коробочку открывать нельзя, т.к. там содержится то, что находится под запретом. Вам очень интересно посмотреть, что же находится внутри и Вам предоставляется удачная возможность, т.к. именно сейчас за данной коробочкой никто не следит. Каковы Ваши действия?

#### ***Обсуждение***

Почему ты поступил именно таким образом?

Что ты чувствовал в этот момент?

Психолог: Действительно, порой нам очень сложно сказать: «Нет», а порой мы просто не знаем, как это сделать. Ведь даже в данном эксперименте не многие смогли отказать себе в желании узнать, что внутри коробочки. На самом деле там... (открываем коробочку).

*Психолог: На прошлом занятии мы с Вами договорились, что Вы поразмышляете над тем, как Вы бы ответили отказом*

человеку, который предложил бы Вам попробовать то или иное психоактивное вещество.

### **Проверка домашнего задания**

Какую форму отказа выбираете Вы? Как бы Вы ответили отказом человеку, который предложил бы Вам попробовать то или иное психоактивное вещество? (5 минут)

### **Способы отказа (5 минут)**

- Вежливо и спокойно сказать «Нет, спасибо»
- Не только отказаться, но и объяснить причину отказа «Нет. Потому что...»
- Настойчиво и уверенно повторить свой отказ «Нет и все»
- Просто уйти
- Сделать вид. Что не слышал предложение и уйти
- Сделать вид. Что слушаешь музыку, говоришь по телефону

### **Упражнение «Проблемные ситуации отказа» (20-30 минут)**

Группе из 4-5 человек даётся проблемная ситуация, задача: проиграть в диалоге ситуацию с тремя вариантами отказа:

1. Вежливо и спокойно.
2. С объяснением причин.
3. Уверенно и настойчиво.

**Ситуация №1.** Ты вместе с друзьями в гостях у одноклассника. Родителей нет дома. Один из ребят предложил вина. Двое согласились, очередь за тобой...

**Ситуация №2.** Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешают. Друзья взяли себе энергетические коктейли и предложили тебе к ним присоединиться.

**Ситуация №3.** Во дворе две твои друзья предлагают тебе пойти в подъезд и покурить. Ты отказываешься. Тебе говорят: «Кого из себя строишь? Посмотри, почти все девочки нашего двора курят».

**Ситуация №4.** Ты – новичок в школе и ещё не нашёл новых друзей. После уроков на улице тебе встретились двое ребят из

нового класса. Они предлагают тебе зайти к одному из них домой – выпить (вина, пива), послушать музыку.

**Ситуация №5.** Твой одноклассник, пользующийся большим авторитетом в классе, приглашает тебя в свою компанию. Там тебе предлагают покурить травку вместе со всеми: ведь ты же не «паинька», «папенькин сынок», «маменькина дочка» и можешь быть «свободным человеком».

### ***Обсуждение***

- Почему окружающие стремились предложить героям перечисленных ситуаций попробовать то или иное ПАВ?
- Какие чувства испытывали в тот момент герои? (Кому предлагали, и кто предлагал.)
- Как Вы себя чувствовали после отказа? В каком случае сложнее ответить отказом?
- Сможете ли Вы так поступить в жизни?
- Что было бы, если бы герои согласились попробовать предложенное ПАВ?

### ***Упражнение «Дерево здоровья» (10 минут)***

На доске рисуется силуэт дерева (или заранее на ватмане) с множеством веточек. Ребятам раздаются листочки (стикеры), где они пишут свое имя и ответ на вопрос «Что я буду делать для того, чтобы сохранить своё здоровье?». Данные листочки клеятся на ветви дерева, а варианты ответов обсуждаются.

### **Список литературы:**

1. Методическое пособие. Сталкер. Профилактика наркозависимости. Н. А. Зубова И С.М. Тихомирова. 2003. – 150 с.

2. Психолого-педагогическая профилактика наркомании среди учащихся // Учебно-методическое пособие. Часть 3. // В.Ф. Крапивина, Н.В. Дубровская, А.А. Токарева, И.Н. Руднева. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский. 2004. – 103 с.