**"Жизнь дается один раз"**

**Цель:**повысить уровень информированностивоспитанников по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развивать навыки предотвращения употребление психоактивных веществ; формирование эмоционального отношения к материалу через личностное восприятие его.

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

**Время:**40 – 45 минут.

**Оборудование:**Листы формата А 4 и маркеры; доска и мел.

**Ход занятия**

Здравствуйте ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о злободневных проблемах - проблемах наркомании, алкоголизма и табакокурения. В конце нашего занятия каждый из вас, в том числе и я, сделает для себя определенные выводы в отношении психоактивных веществ.

В народе весьма популярна присказка: «Не куришь и не пьешь – здоровеньким помрешь». Это такая едкая шутка разудалых людей над теми, кто предпочитает свежий воздух, ясную голову и насыщенную интересную жизнь. Смысл этой присказки такой: мол, кури – не кури, пей – не пей, а умирать все равно придется.

К сожалению, избежать смерти не удается никому. Но неужели не имеет значения, с чем человек придет к последнему дню?

Умереть здоровеньким, а не разбитым и немощным – мечта всех нормальных людей.

Курение, пьянство и наркомания – извечные пороки человечества. Хотя многие люди их пороками не считают. Их логика проста: весь мир курил и пил – и нечего выжил. Мир действительно выжил, а вот конкретные люди - далеко не все.

Сейчас я на доску повешу плакат с изображением человека. Давайте сразу определимся, кто это у нас будет – девушка или юноша? Как мы назовем нашего подростка (желательно называть именем, которого нет среди нас). Сколько будет лет нашему подростку?

Ребята, а сейчас давайте попробуем составить собирательный образ нашего подростка, наделив его положительными и отрицательными качествами характера.

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

***Причины употребления ПАВ.***

* 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 расслабить самоконтроль;
* Желание расслабится;
* Для кайфа;
* Для смелости;
* Снять боль и т.д.

Скажите, ребята, как вы думаете, причины по которым девушки и юноши начинают употреблять алкоголь, наркотики. Курить, являются внешними или **внутренними (психологическими)?**

Ребята, что можно сделать, чтобы решить те же самые проблемы и достичь этих же состояний, не употребляя ПАВ.

*(Ребята называют:*

* *Попеть;*
* *Встретиться с друзьями;*
* *Послушать музыку;*
* *Поиграть на компьютере;*
* *Сходить на любимый кружок или секцию;*
* *Сходить на дискотеку;*
* *Посмотреть интересный фильм;*
* *Выехать на природу и т.д.)*

То есть у вас у каждого есть свои способы получения радости. Сейчас я нарисую график человеческого эмоционального состояния, где по оси Y будут эмоции, а по оси Х - время.

В нормальном состоянии у всех 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 начинается казаться, что вам досталась самая плохая школа, самые плохие родители, у вас никогда ничего не изменится и т.д. и вот в этот момент очень важно, кто находится рядом с человеком. Если он слышит слова поддержки: все будет хорошо, у тебя все получится, 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.

**I этап. Первые пробы**

На первом этапе происходит знакомство с табаком, алкоголем или наркотиками, этот этап, поэтому и называют «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 о различных мифах о ПАВ;
* 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 интереснее и наполненной;
* Незнание того, как на самом деле действуют ПАВ 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.

**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 получить «кайф» при помощи алкоголя или наркотиков.
* Поиск разумных оправданий употребления;
* Поиск «подходящей» компании;
* ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха;
* ПАВ 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» - свой юмор, стиль одежды своя музыка.

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

Когда человек попадает на 2 этап зависимости он понимает то, что он употребляет ПАВ, 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, алкоголиками – слабые и безвольные…
* Когда почувствую, что начинается зависимость – брошу…
* Пиво не водка, от него не бывает зависимости…

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

**III этап. Возникают проблемы**

Для этого этапа характерны:

* Проблемы со здоровьем(неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания, заболевания желудочно - кишечного тракта и т. Д.)
* Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
* 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 ПАВ:
* конфликты с законом.

На этом этапе возникает физическая зависимость. ПАВ не приносят желаемого удовлетворения, а употребляются для приведения организма в нормальное состояние.

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

**IV этап. Употребление ПАВ 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 ПАВ;
* использование крайних средств в поисках, (Сигарет, алкоголя или наркотика);
* разрушение нравственных ценностей;
* апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
* попытки самоубийств;
* серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
* разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На этой стадии, если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает.

А теперь вернемся к нашему подростку. Случилось так, что наш подросток по одной из выше перечисленных причин начинает употреблять алкоголь. Как вы думаете, что изменится в его внешности?. Что изменится в его характере? Какое у него будет поведение?

*Внешние признаки употребляющие алкоголь. Человек, употребляющий алкоголь – это обычно развязанный, 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, снижается критическое отношение к поведению и ситуации, инстинкт самосохранения. Наблюдается снижение памяти, внимания и ухудшение зрения.*

- Ребята как вы думаете, наркомания и алкоголизм излечимы?

Наркомания, алкоголизм – это болезнь души. Наркоман, алкоголик не лечится: он перестраивает свою психику, адаптируется к новой жизни без наркотиков, алкоголя.

Случилось так, что наш подросток в силу своей воли, с помощью специалистов и при поддержке близких справился с проблемой алкогольной зависимости.

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

* Какая у него будет 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?

А теперь пусть каждый выскажет, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому – нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты – минуту или просто сказать несколько слов.

Это занятие мне хочется закончить выдержкой из средневекового «Кодекса здоровья»:

***«Если врачей не хватает, пусть будет врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище»***